



LE BOUDDHISME AU QUOTIDIEN CENTRE GENDUN DRUPA, MARTIGNY **EN ROUTE**

FICHES DE TRAVAIL



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Service de lutte contre le racisme SLR

IMPRESSUM

Éditeur : IRAS COTIS

Année : Avril 2022, actualisé en septembre 2025

Autrice : Leslie Marchand

Expertise : Jean-Nicolas Revaz (HEP-VS)

Graphisme : Dana Pedemonte, Éditions AGORA

FICHE DE TRAVAIL 1A (SEC. II)

LE BOUDDHISME POUR MOI, C'EST...

Amorcer le sujet

CONSIGNES

- 1

Que savez-vous sur le bouddhisme ?
- Individuellement, commencez par répondre spontanément aux questions de cette fiche en remplissant la rubrique « mon avis ».
- 2

Par groupe de 4 ou 5 personnes, faites ensuite quelques recherches dans des ouvrages de référence ou sur internet pour trouver les informations exactes.

EXERCICE

- Q1. À quand date-t-on les débuts du bouddhisme ?

Mon avis :

...

...

...

Mes recherches (détails, chiffres, etc.) :

...

...

...
- Q2. Dans quel(s) pays du monde la population est-elle majoritairement bouddhiste ?

Mon avis :

...

...

...

...

Mes recherches (détails, chiffres, etc.) :

...

...

...
- Q3. Comment s'appellent les trois principaux courants du bouddhisme ?

Mon avis :

...

...

...

Mes recherches (détails, chiffres, etc.) :

...

...

...

...

Q4. Quel pourcentage de la population suisse se dit bouddhiste ?

- Mon avis :
- ...
- ...
- ...
- Mes recherches (détails, chiffres, etc.) :
- ...
- ...
- ...
- ...

Q5. Quels sont les symboles utilisés dans le bouddhisme ?

- Mon avis :
- ...
- ...
- ...
- Mes recherches (usages, significations, etc.) :
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

OUVRAGES ET SITES CONSULTÉS

- ...
- ...
- ...

FICHE DE TRAVAIL 2A (SEC. I)

OBJETS DU BOUDDHISME TIBÉTAIN

Transférer les connaissances

Qu'as-tu retenu de ta visite au centre bouddhiste ? Teste tes connaissances en répondant aux questions ci-dessous !

1 Complète le tableau ci-dessous en associant chaque nom d'objet à son image et à sa définition.

Réservoir de noms
mala
vajra ou dorje
moulin à prière
cloche tibétaine

Objet	Image n°	Définition
		Chapelet généralement composé de 108 perles qui sert à réciter des mantras.Ce geste répété permet aux mots de se fixer dans l'esprit.
		Symbole de sagesse et d'interdépendance, cet objet représente le principe féminin dans le bouddhisme tibétain.
		Objet métallique très résistant, dont le nom signifie d'ailleurs « diamant ». Symbolise le principe masculin dans le bouddhisme tibétain. Sa forme est un symbole d'indestructibilité et de méthode.
		Objet mis en mouvement par le vent ou la main, contenant un ou plusieurs bouts de parchemin sur lesquels sont écrits des mantras. Symboliquement, ceux-ci sont comme des bénédictions envoyées dans le monde grâce au mouvement circulaire de l'objet.

1



2



3



4



2 Qu'est-ce que l'impermanence ? Essaie d'expliquer ce terme avec tes propres mots.

...

...

...

3 À ton avis, pourquoi ce concept d'impermanence est très important pour les bouddhistes ?

...

...

...

...

...

FICHE DE TRAVAIL 3A (SEC. I)

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Transférer les connaissances

EXERCICE

1 Colle ci-dessous dans le bon ordre les extraits de texte que tu as récoltés sur les « Quatre Nobles Vérités ». Puis, essaie de reformuler avec tes mots ce que tu as compris de ces quatre points.

Ma reformulation :

...
...
...
...

La reformulation choisie par la classe :

...
...
...
...

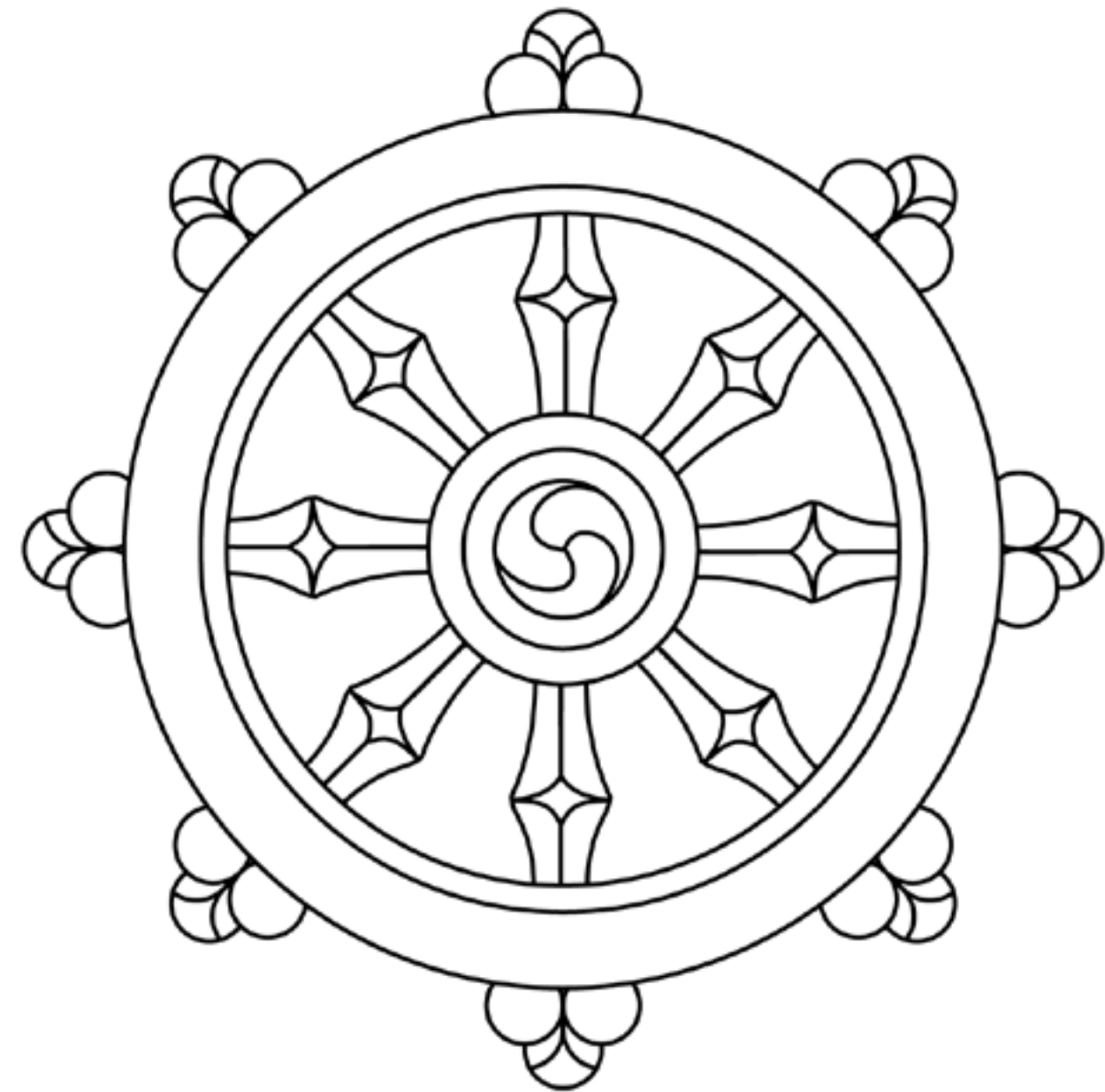
FICHE DE TRAVAIL 4A (SEC. I)

LA ROUE DU DHARMA

Transférer les connaissances

EXERCICE

1 La roue est un symbole qui se retrouve dans tous les courants bouddhistes. Cela fait référence au « Noble Sentier Octuple » de la quatrième Noble Vérité : chaque rayon correspond à l'un des 8 préceptes bouddhistes à suivre pour atteindre « l'Éveil ». Écris ceux-ci sur le dessin ! Tu peux utiliser des symboles et des couleurs ou recourir à d'autres stratégies pour mieux les mémoriser.



FICHE DE TRAVAIL 5A (SEC. II)

JEU DE VOCABULAIRE

Transférer les connaissances

EXERCICE

1 Qu'avez-vous retenu de votre visite au Centre Gendun Drupa ? Essayez de faire deviner les mots ci-dessous à votre voisin-e-x de table. Échangez ensuite les rôles.

- Le moulin à prière
- Le vajra / dorje
- L'impermanence
- Le bouddhisme mahayana
- Le nirvana

FICHE DE TRAVAIL 5A (SEC. II)

JEU DE VOCABULAIRE

Transférer les connaissances

EXERCICE

1 Qu'avez-vous retenu de votre visite au Centre Gendun Drupa ? Essayez de faire deviner les mots ci-dessous à votre voisin-e-x de table. Échangez ensuite les rôles.

- Le moulin à prière
- Le vajra / dorje
- L'impermanence
- Le bouddhisme mahayana
- Le nirvana

FICHE DE TRAVAIL 5B (SEC. II)

JEU DE VOCABULAIRE

Transférer les connaissances

EXERCICE

1 Qu'avez-vous retenu de votre visite au Centre Gendun Drupa ? Essayez de faire deviner les mots ci-dessous à votre voisin-e-x de table. Échangez ensuite les rôles.

- Les mantras
- Le mala
- La cloche tibétaine
- Siddhârta Gautama
- Le samsara

FICHE DE TRAVAIL 5B (SEC. II)

JEU DE VOCABULAIRE

Transférer les connaissances

EXERCICE

1 Qu'avez-vous retenu de votre visite au Centre Gendun Drupa ? Essayez de faire deviner les mots ci-dessous à votre voisin-e-x de table. Échangez ensuite les rôles.

- Les mantras
- Le mala
- La cloche tibétaine
- Siddhârta Gautama
- Le samsara

FICHE DE TRAVAIL 6A (SEC. II)

LE BOUDDHISME EN OCCIDENT

Transférer les connaissances

CONSIGNES

1 En classe, formez des groupes de 4. Chaque personne du groupe recevra une feuille avec une affirmation différente sur le bouddhisme en Occident, accompagnée de quelques explications.

Individuellement, lisez votre feuille et prenez quelques notes sur les éléments qui vous paraissent importants.

2 Après quelques minutes, reformez le groupe et discutez successivement de chacune des 4 affirmations. Êtes-vous plutôt d'accord ou pas d'accord avec cette thèse ? Veillez à écouter les avis de chacun·e·x.

La personne qui a étudié l'affirmation peut ensuite partager avec les autres les informations contenues sur sa feuille.

QUELQUES QUESTIONS À SE POSER

- Avant de lire les explications, quelle est mon opinion sur l'affirmation proposée ? Ai-je déjà entendu cette phrase ? Si oui, où et dans quel contexte ?
- Qui aurait intérêt à soutenir cette thèse (particuliers ou collectivités, bouddhistes ou non bouddhistes,...) ? Pourquoi ?
- Quels sont les exemples et les arguments présentés pour appuyer cette affirmation ? Puis-je en trouver d'autres ?
- Quels sont les arguments mobilisés pour démentir cette affirmation ? Puis-je en trouver d'autres ?
- Finalement, qu'est-ce que je retiens de ma lecture ? Quelle synthèse puis-je faire ?

ANNOTATIONS

...
...
...

FICHE DE TRAVAIL 6B (SEC. II)

LE BOUDDHISME EN OCCIDENT

Transférer les connaissances

« LE BOUDDHISME EST STRICTEMENT NON VIOLENT »

CONTEXTE

Le bouddhisme, considéré par-delà ses différents courants et traditions, serait avant tout une religion non violente. Cette perception a été alimentée par de nombreux facteurs. Citons par exemple le modèle du **Dalaï Lama** actuel, la personnalité bouddhiste probablement la plus médiatisée (quoiqu'appartenant à la branche minoritaire du bouddhisme tibétain) : vivant en exil depuis 1959 suite à l'annexion du Tibet par la Chine, celui-ci a beaucoup voyagé pour sensibiliser l'Occident à la cause tibétaine et œuvre encore aujourd'hui pour une résolution pacifique du conflit entre la Chine et le Tibet. Cet engagement lui a d'ailleurs valu le prix Nobel de la Paix en 1989.

Outre plusieurs figures médiatisées prônant la non-violence, le cinéma et la littérature ont également contribué à forger notre représentation mentale du bouddhisme comme une religion non violente. Ainsi, le classique film de Jean-Jacques Annaud *Sept ans au Tibet* nous dépeint les Tibétains comme des bouddhistes pacifistes prêts à subir le martyre, tandis que la violence est ici l'apanage du gouvernement chinois.

OUI, MAIS...

Il est vrai que la non-violence est l'un des préceptes fondamentaux commun à toutes les branches du bouddhisme. Ne pas tuer, ne pas nuire à autrui, sont des règles de conduite à respecter impérativement. Celles-ci ne sont toutefois pas spécifiques au bouddhisme : on les retrouve en effet dans la plupart des religions du monde.

Les bouddhistes ont d'ailleurs repris ce principe de la non-violence (appelé *Ahimsa*) de

l'hindouisme, et plus précisément du **jainisme**. Dans ce dernier, la non-violence est mise en pratique de manière très stricte : les jains vont jusqu'à porter un masque leur couvrant la bouche pour ne pas avaler d'insectes et à balayer leur chemin pour éviter d'en écraser. Leur alimentation est exclusivement végétarienne.

La notion d'*Ahimsa* est étroitement liée à celle de réincarnation et de **karma**. La croyance au karma implique que les actes commis dans une vie impacteront de manière décisive la vie suivante. Il s'agit donc d'éviter de commettre des actes violents afin de ne pas en subir plus tard les conséquences. La pratique de la non-violence vise ainsi non seulement le bien-être des autres, mais aussi à accélérer sa propre « libération ».

Néanmoins, si les textes prônent la non-violence, ce précepte n'est pas toujours respecté dans la pratique. Ainsi, **l'histoire du peuple tibétain** a par exemple été ponctuée de nombreuses luttes contre ses voisins. Pendant la Seconde Guerre mondiale, plusieurs moines bouddhistes ont encouragé les combats en les justifiant au nom de la religion, à l'instar du moine zen japonais **Hakuun Yasutani**, notoirement antisémite, qui exhortait les kamikazes japonais au suicide. Actuellement, au Myanmar, où les adeptes du bouddhisme Theravada sont majoritaires, la minorité musulmane des Rohingyas est violemment persécutée. Dans ce pays où religion et identité nationale sont fortement liées, des mouvements bouddhistes nationalistes et islamophobes existent, à l'instar du groupe « 969 » mené par le moine **Ashin Wirathu**, dont les discours incitent à la haine raciale. Des tensions similaires entre bouddhistes et musulman·e·x·s se retrouvent également au Sri Lanka et en Thaïlande.

Ainsi, bien que le bouddhisme soit effectivement une religion promouvant la paix, il n'est pas exempt de dérives violentes. Il faut donc distinguer la doctrine de sa mise en application.

QUELQUES RESSOURCES

GUIEN, Laura, « Le bouddhisme incite-t-il aussi à la haine ? », *Slate.fr*, 25 mai 2013, <http://www.slate.fr/story/72889/bouddhisme-incitation-haine>.

ROMMELUÈRE, Eric, « Le bouddhisme incite-t-il aussi à la non-violence ? », *Huffington Post (en ligne)*, 3 juin 2013, https://www.huffingtonpost.fr/eric-rommeluere/le-bouddhisme-incitetil-a_b_3366456.html.

FICHE DE TRAVAIL 6C (SEC. II)

LE BOUDDHISME EN OCCIDENT

Transférer les connaissances

« LE BOUDDHISME N'EST PAS UNE RELIGION, C'EST PLUTÔT UNE PHILOSOPHIE »

CONTEXTE

Le terme de **religion** trouve son origine dans l'Antiquité latine. En latin, on utilisait le terme *religio*, qui admet deux étymologies : *religere*, qui signifie « revenir sur une démarche antérieure, reprendre un choix opéré antérieurement », et peut s'apparenter à une forme de scrupules ; et *religare*, qui prend le sens de « relier », et évoque ce qui relie les individus à leur(s) divinité(s) et entre eux, admettant une dimension sociale.

Son utilisation est universalisée au XIX^{ème} siècle, lorsque les États européens utilisent ce mot pour nommer des phénomènes auxquels ils sont confrontés dans leurs colonies (notamment pour distinguer « vraie religion » et idolâtrie). Or, la notion de religion est une conception profondément occidentale, indissociable d'une histoire et d'une culture chrétiennes. Aussi, l'extension du terme hors des frontières de l'Europe chrétienne n'est souvent pas pertinente.

Encore aujourd'hui, il n'existe pas de consensus scientifique sur la définition de « religion ». Dans le langage courant, la notion désigne ce que l'on considère (consciemment ou non) comme **les grandes religions** : les judaïsmes, les christianismes, les islams... Cependant, les critères utilisés pour établir cette classification sont difficilement identifiables et peu objectifs.

OUI, MAIS...

Pour simplifier, une **religion** fait référence à un ensemble de *croyances* (en des divinités ou des forces surnaturelles, au salut, à des mythes...) et de *pratiques* (cultes, rituels...). Elle possède une *dimension collective* (Église). Une **philosophie** (du grec *philos* et *sophia*, amour de la sagesse), elle, se définit plutôt par une *pratique individuelle*, une démarche de réflexion sur soi et sur l'univers, dans un but de *connaissance* (et non de salut).

Alors, le bouddhisme est-il une religion ou une philosophie ? Voici quelques éléments de réponse fournis par l'Institut d'Études Bouddhiques de Paris :

« Une religion, généralement, s'appuie sur la croyance en l'existence d'un dieu, créateur du monde et de l'homme. Elle fournit une explication "extérieure", que l'homme subit et à laquelle il doit s'adapter. Pour être "sauvé", celui-ci doit entrer en communication avec ce dieu et respecter ses commandements.

Le Dharma, lui, présente une explication "intérieure" : sa vision du monde et sa propre vie dépendent de chaque homme. L'homme est ainsi seul responsable de son illusion et de sa souffrance, mais aussi seul responsable de son "salut", qui dépend de son engagement et de sa pratique pour échapper à l'illusion.

Par bien des aspects, pourtant, le bouddhisme ressemble à une religion : il existe des temples, des rituels, des statues, des actes de dévotion...

Si on peut parler de "foi" dans le bouddhisme, c'est plutôt dans le sens d'une confiance dans l'enseignement du Bouddha et le témoignage de ses successeurs, qui assurent que chacun est capable d'échapper à la souffrance et d'expérimenter l'Eveil. Mais le Bouddha est un exemple à suivre : on ne le "prie" pas pour qu'il nous vienne en aide.

Des cérémonies ont lieu en son honneur : il s'agit de le commémorer, comme on honore un "grand homme". Les rituels (offrande d'encens, de bougies, de nourriture) ne sont pas destinés à s'attirer ses faveurs mais sont des marques de respect, une façon détournée d'offrir des offrandes aux moines ou une mise en pratique de son enseignement (le don est une manière de pratiquer le détachement).

Le rituel est aussi une pratique de méditation, qui facilite la concentration et détourne l'esprit des préoccupations quotidiennes. Les temples et les statues du Bouddha jouent aussi ce rôle : ils représentent, de manière symbolique, différents points de son enseignement, aident à les avoir toujours présents à l'esprit et contribuent à soutenir la motivation. »

De la manière dont il est pratiqué aujourd'hui en Asie, le bouddhisme a toutes les caractéristiques d'une religion. Il est même religion d'État dans certains pays comme le Bhoutan. En Occident, les traditions bouddhistes se sont souvent quelque peu transformées, mettant plutôt l'accent sur le côté individuel et réflexif. Au final, il est difficile de trancher, car tout dépend de notre propre conception du terme « religion ».

QUELQUES RESSOURCES

Dialogue en Route, « Le mot du mois : religion(s) », novembre 2021, <https://www.instagram.com/dialogueenroute>.

Institut d'Études Bouddhiques, « Le bouddhisme est-il une religion ? », https://bouddhismes.net/index.php?option=com_content&view=article&id=53:le-bouddha&catid=17&Itemid=135 (7.02.2022).

FICHE DE TRAVAIL 6D (SEC. II)

LE BOUDDHISME EN OCCIDENT

Transférer les connaissances

« LE BOUDDHISME EST POPULAIRE, CAR IL EST COMPATIBLE AVEC DES VALEURS MODERNES »

CONTEXTE

Le bouddhisme arrive en Occident à travers les écrits des missionnaires jésuites et capucins au XVII^e siècle ; à cette époque, les concepts de vacuité et d'impermanence propres à cette tradition effraie une Europe chrétienne, où la religion commençait cependant à être en perte de vitesse. C'est après un passage par les États-Unis – en ayant été quelque peu transformées par les mouvances *New Age* – que les idées bouddhistes vont finalement s'imposer en Europe autour de 1960 et se doter de la connotation beaucoup plus positive que nous leur connaissons aujourd'hui.

L'image véhiculée par les ambassadeurs du bouddhisme en Occident nous dépeint une **religion sans contrainte, individualiste, visant le bien-être et le développement personnel à travers la pratique de la méditation**. Ces aspects entrent en résonance avec les valeurs « modernes », ou plus précisément « post-matérialistes » (Ronald Inglehart), mises en avant par les sociétés actuelles. C'est l'une des raisons qui expliquerait la popularité grandissante du bouddhisme (principalement tibétain) en Occident. Cet engouement paraît indéniable, si l'on regarde sa visibilité médiatique (livres, reportages, conférences...) et le nombre croissant de personnes sympathisantes de ce côté-ci de la planète.

OUI, MAIS...

C'est un fait que nos sociétés tendent à **valoriser de plus en plus l'individualisme** : développement personnel, expression de soi, recherche du bonheur, sont des thèmes aujourd'hui très porteurs. De ce fait, de nombreux ouvrages et conférences sur le bouddhisme surfent sur

la vague en reprenant ces thématiques à leur compte et en présentant le bouddhisme comme une méthode pour l'épanouissement personnel.

Parallèlement, **la dimension religieuse du bouddhisme tend à être occultée**, la notion de « religion » (avec ses implications dogmatiques et autoritaires) étant perçue comme incompatible avec les valeurs post-matérialistes (liberté, subjectivité, etc.). Ainsi, on ne parle par exemple jamais du fait que l'organisation cléricale du bouddhisme tibétain (Vajrayana) est très hiérarchisée : si la figure du dalaï-lama, chef spirituel du Tibet et réincarnation humaine de son prédécesseur, est bien connue, qui a déjà entendu parler de son second, le panchen-lama, ou encore du karmapa ? Dans les monastères aussi, une hiérarchie s'applique : on trouve au sommet les moines ordonnés, qui doivent suivre des préceptes très stricts, enseignent, méditent et vivent grâce aux dons de la communauté. Viennent ensuite les moines novices, puis des religieux laïcs qui ont le droit de se marier.

De plus, de nombreux **rituels** traditionnels du bouddhisme tibétain (pèlerinages au Mont Kailash, rites de protection, offrandes aux esprits) sont totalement invisibilisés sous nos latitudes, car ils ne correspondent pas aux exigences rationnelles des sociétés occidentales. De manière générale, la **dimension collective** des pratiques bouddhistes tend en Occident à être minimisée au profit de la méditation individuelle.

Le bouddhisme « à l'occidentale », s'il s'est forgé une image exotique et progressiste en reprenant à son compte les valeurs post-matérialistes, n'est ainsi qu'une pâle imitation des bouddhismes asiatiques, bien plus institutionnalisés, communautaristes et complexes. Ce double positionnement – à la fois traditionnel et moderne – des bouddhismes contemporains est le résultat de plusieurs siècles de cohabitation et d'influences mutuelles entre Orient et Occident.

QUELQUES RESSOURCES

LIOGIER, Raphaël, « La religion déniée. La conversion au bouddhisme comme mode religieux d'assimilation de la culture montante des sociétés "post-industrielles" » in : *Diasporas. Histoire et sociétés*, n°3, 2003, pp. 135-147.

DE BACKER, Bernard, « Vacuité occidentale et miroir bouddhique » in : *La revue nouvelle*, n° 8, 2004, pp. 32-40.

FICHE DE TRAVAIL 6E (SEC. II)

LE BOUDDHISME EN OCCIDENT

Transférer les connaissances

« LE BOUDDHISME, C'EST BON POUR LA SANTÉ ! C'EST SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ »

CONTEXTE

Bien souvent, les sociétés occidentales ont placé en opposition **religion et science**. Dans l'imaginaire collectif, « religion » serait synonyme d'obscurantisme, de superstition, et serait un frein au progrès et à l'innovation. Il est intéressant de remarquer que cette distinction entre science et religion, qu'elle soit explicite ou implicite, ne se retrouve pas dans d'autres cultures, pour lesquelles il n'existe pas de sphère autonome du religieux.

Si la dimension religieuse a dominé l'Europe pendant des siècles, c'est la science qui a pris le dessus à partir des Lumières. Encore aujourd'hui, ce sont les valeurs scientifiques (rationalité, logique) qui sont mises en avant dans nos sociétés. Celles-ci ne laissent que peu de place aux croyances et aux pratiques religieuses, confinées à la sphère privée.

OUI, MAIS...

Une religion peut-elle être compatible avec la science ? Le cas du bouddhisme est à ce sujet révélateur. Cette « religion pas comme les autres », *a priori* sans dieu, sans dogme rigide, sans texte sacré, sans vérité absolue, tend d'ailleurs à être considérée en Occident plutôt comme une sagesse ou une philosophie... elle est ainsi dotée sous nos latitudes d'une connotation beaucoup plus positive que les autres religions extra-européennes.

Le bouddhisme s'est donc forgé en Occident une image compatible avec l'exigence de rationalité de nos sociétés, encourageant la réflexion et l'expérience individuelle pour comprendre le monde, permettant la remise en question des textes, favorisant le cheminement personnel.

Ces dernières années, le thème « **science et bouddhisme** » a connu un développement certain, à en juger par le nombre d'ouvrages, de reportages et de conférences sur la question. Toutefois, plutôt que le bouddhisme dans son ensemble, c'est bien souvent la **pratique de la méditation** qui focalise l'intérêt autant médiatique que scientifique. Les neurosciences, la psychanalyse ou encore la biologie s'accordent en effet sur les effets bénéfiques de la méditation pour la santé : réduction du stress, augmentation des capacités de concentration, renforcement du système immunitaire, maîtrise de ses pensées, gestion des émotions, etc. La méditation serait ainsi plus ou moins l'équivalent du sport pour le mental, et le bouddhisme (compris ici dans son sens très réducteur de pratique méditative) une « **science de l'esprit** ». Peu de gens savent que la méditation est en réalité une pratique spirituelle empruntée à l'hindouisme.

Dans cette optique de développement personnel particulièrement en vogue dans nos sociétés de plus en plus individualistes, le bouddhisme apparaît pour beaucoup comme **une voie pour atteindre le bonheur**. Nous quittons ici les sciences dites dures pour nous tourner vers les sciences humaines. À nouveau, le thème est porteur et connaît un franc succès, à l'instar du livre rédigé par l'actuel dalaï-lama *L'art du bonheur*. N'est-ce pourtant pas le propre de toute religion de proposer des clés pour être heureux-se ? Les bouddhistes sont-ils réellement plus heureux que les autres ? La science n'a pas encore réussi à le prouver. Le Bhoutan, ce petit pays où le bouddhisme Vajrayana (tibétain) est religion d'État, est pourtant le seul à avoir mis en place un indice de Bonheur National Brut. Cela reste toutefois un pays au pouvoir central fort, parfois encore considéré comme une dictature...

Au final, si le bouddhisme se réduit en Occident à une recherche du bonheur et à la méditation, il faudrait garder en tête que cette vision ne reflète pas la réalité des multiples courants bouddhistes asiatiques dans leurs croyances et pratiques.

QUELQUES RESSOURCES

RTS Religion, « Bouddhisme et science : un dialogue fécond », *Juste Ciel*, 16 avril 2013, 2 minutes, <https://www.rts.ch/religion/juste-ciel/4803988-bouddhisme-et-science-un-dialogue-fecond.html>.