



## SEMEUSES DE JOIE - ZANSKAR INTIME

PHOTOGRAPHIES ET TEXTES : CAROLINE RIEGEL

PRÉFACES : MATTHIEU RICARD, ROB LINROTTE

BILINGUE FRANÇAIS-ANGLAIS

### DESCRIPTION TECHNIQUE

Livre relié cartonné  
30 x 24 cm, paysage  
208 pages  
200 photographies  
N&B et couleurs

ISBN : 978-2-490952-18-2

49 € TTC

Éditeur : Hemia

Diffusion : Exhibitions  
International NV / Les Belles  
Lettres

### MOTS CLÉS

BEAUX-LIVRES, VOYAGE, AVENTURE, PHOTOGRAPHIE, BOUDDHISME, HIMALAYA, TIBET, SPIRITUALITÉ, PHILOSOPHIE, ZANSKAR, LASDAKH

### ÉVÉNEMENTS

- Diffusion sur ARTE du film documentaire « Zanskar, les promesses de l'hiver », réalisé par Caroline Riegel.
- Festival Le Grand Bivouac du 21 au 24 octobre (Albertville)

### PLAN MÉDIA :

PRESSE PHOTO ET PAGES CULTURE PRESSE GÉNÉRALISTE ET MAGAZINE

### CIBLE

- Amoureux du voyage au long cours, de l'aventure des lointains, de l'Inde, de la montagne, de l'Himalaya (Népal, Inde et autres...), du Tibet
- Praticiens des voyages en Inde, au Lasdakh, au Tibet, au Bhoutan
- Tous ceux qui s'intéressent à la spiritualité, à la quête de sens
- Centres d'intérêt : marche, trekking, montagne, bouddhisme, spiritualité, expériences de méditation
- Les lecteurs de Matthieu Ricard, de Christophe André, du Dalai Lama, Olivier Föllmi, Frédéric Lemalet, Vincent Munier...
- Les photographes-voyageurs

## > Un récit de voyage rare où la photographie magnifie autant les protagonistes d'une histoire hors-du-commun que leur environnement

**Un témoignage photographique autant qu'un hommage, porté par les sourires, l'espoir et l'enthousiasme de montagnards d'un autre temps. Une immersion intime et rare au cœur d'une communauté de nonnes originaires d'une haute vallée himalayenne appelée le Zanskar. Là-haut, au milieu d'une nature à couper le souffle, le dépouillement du quotidien révèle la joie vibrante de femmes aux valeurs incarnées. Avec douceur et générosité, avec une infinie reconnaissance envers leur amie photographe, elles livrent à la caméra leur conscience du Bonheur. Il faut regarder, écouter et entendre le message lumineux de ces Semeuses de Joie...**

### L'histoire

Alors qu'elle traverse, seule, l'Asie au fil de l'eau, le chemin d'une jeune française de 30 ans croise par hasard celui d'une communauté religieuse singulière, minuscule et composée exclusivement de femmes.

Ces femmes vivent à Puntsokling : l'une des dix nonneries bouddhistes totalement dépourvues de ressources du Zanskar, vallée aux confins de l'Himalaya, dans le nord-ouest de l'Inde, encore isolée du reste du pays par sa géographie inhospitalière. Cette rencontre du bout du monde va changer le cours de son existence et, sans aucun doute, celle des nonnes. Une révélation et un voyage au long cours, humain autant que spirituel.

### Le livre

Dans la grande tradition des livres de photographes-voyageurs, les « Semeuses de Joie » est à la fois une ode à la Nature, un rendez-

vous unique avec l'altérité, une ouverture sur le monde, une quête de sens, un éclairage humaniste, un album de famille où amour, respect et bienveillance éclatent à chaque page.

À travers l'histoire qu'elle nous raconte, nous découvrons à la fois le charme d'une « tribu » unique à l'étonnante sororité (un voyage dans l'intime) et la beauté magistrale de leur territoire (un voyage dans le paysage).

La photographe livre à travers ce livre un hommage lumineux, en images et en mots, à ces femmes qui partagent, au cœur des montagnes du Zanskar, loin du monde moderne, leur équilibre de vie. Face au dénuement : la joie. Face à la solitude : la solidarité. Face à l'autarcie : l'authenticité. De la même manière que Matthieu Ricard — le préfacier du livre — parle d'émerveillement au monde, les « Semeuses de joie » offrent un regard singulier sur ce qui les entoure, sur le sens de l'existence.

### Le travail photographique

Les photographies de Caroline Riegel témoignent de la proximité qu'elle a su créer avec ses « sujets », donnant au travail photographique ce pouvoir de révéler l'Autre et de le faire accéder à l'universel.

L'image fixe ouvre un dialogue interculturel et intergénérationnel. Caroline n'est pas qu'une simple spectatrice, sa photographie n'est pas une mise à l'écart, elle ne fige pas l'Autre. Au contraire, elle est source de vie, et témoigne de l'épanouissement des corps, des visages et des âmes, de la singularité de cette communauté hors-normes.

Depuis plus de quinze ans, Caroline Riegel partage le quotidien de ces nonnes du lointain. Ses photographies sont les instantanés des gestes simples d'une communauté principalement agraire, où chaque activité impose son rythme au déroulement des jours, au fil des saisons. Des pratiques souvent ancestrales, portées par une culture bouddhique tibétaine millénaire.

## IMPRESSION

Hemeria est associée à Printmodel® pour la production de ses ouvrages, et bénéficie de l'excellence d'un savoir-faire unique en matière de reproduction d'images sur supports imprimés.



## RESPONSABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

Hemeria n'utilise que des matériaux nobles et notamment du papier issu de forêts gérées durablement et produit en conformité avec les normes FSC et PEFC, afin de limiter son empreinte sur l'environnement. Hemeria participe au programme **reforestACTION**.

H E M E R I A

### Contacts

#### Relations Libraires

Brigitte Trichet  
brigitte@hemeria.com  
+33 6 60 28 94 75

#### Caroline Riegel

Pour en savoir plus :  
[www.carolineriegel.org](http://www.carolineriegel.org)

---

## La photographe : biographie

Les registres d'actions de la photographe Caroline Riegel sont multiples. Elle est à la fois scientifique, artiste, exploratrice et humaniste.

- **Ingénieure en constructions hydrauliques**, elle travaille sur d'importants chantiers de constructions de barrages à travers le monde (Pakistan, Equateur, Ouganda, Gabon, Canada, France...)
- **Humanitaire**, elle s'est engagée avec le CICR au Soudan du Sud, puis a créé en 2012 l'association THIGSPA qui œuvre au Zanskar (construction d'école, solaire, réservoir d'eau...)
- **Auteure**, elle a publié plusieurs récits primés, dont *Soifs d'Orient* et *Méandres d'Asie* (éd. Phébus 2008) qui relatent son grand périple initiatique à travers l'Asie au fil de l'eau : deux années en solitaire à explorer des univers où l'homme s'adapte à des formes d'eau diverses, à dos de cheval, d'âne, de chameau, sur une bicyclette indienne... *Éclats de Cristal* (éd. Phébus 2011) raconte une année en forêt vierge gabonaise sur un chantier de barrage.
- **Réalisatrice**, *Semeuses de Joie* (2015) est son premier film multi-primé et diffusé sur France 5 et Ushuaïa TV. Un second film *Zanskar, les promesses de l'hiver* (2021) est en cours de réalisation avec ARTE. *Ouganda, aux Sources du Nil* (2019), coréalisé avec Emmanuel Armand, est une découverte de cette perle d'Afrique diffusé par Connaissance du Monde et Ushuaïa TV.
- **Conférencière**, Caroline a donné des centaines de conférences avec ses films et livres en France, en Belgique, en Suisse et au Québec.
- **Photographe**, Caroline a été exposée à de nombreuses reprises pour son travail N&B, dont les « Sentiers de la Photographie » en 2018.
- **Membre de la Société des Explorateurs Français ainsi que de la Société des Grands Barrages en France.**

Caroline Riegel a organisé sa vie pour retourner chaque année auprès de ses amies nonnes qu'elle a appelées les « Semeuses de Joie » tant leur bonheur impacte tous ceux qui croisent leur chemin. En 2012, elle les emmène découvrir l'Inde, leur pays : une aventure extraordinaire relatée dans un film documentaire au titre éponyme, diffusé sur France 5 et multi-primé en festivals. Si bien qu'en 2015, Caroline a pu faire découvrir la France à ses amies lors d'une tournée dont le succès a dépassé tous leurs espoirs.

Grâce à l'association Thigspa créée par Caroline et portée par le succès du film depuis sa sortie en 2015, de nombreux projets ont vu le jour, de quoi offrir un peu de confort à la nonnerie. Surtout ces réalisations (école, réservoir d'eau, solaire, réfection cellules et lieu de prière, serre, étable, grillage anti-ours...) permettent de pérenniser l'avenir de ce recoin du monde, frêle gardien d'une culture et d'une sagesse ancestrale. **Voilà tout l'enjeu du travail de Caroline auprès des Semeuses.**

## Les auteurs (préfaces)

Moine bouddhiste, photographe, auteur, **Matthieu Ricard** est aujourd'hui une figure incontournable de la sagesse et une voix très écoutée quand il s'agit d'évoquer les sources de la paix et de la solidarité. Porte-parole du Dalai-lama en France, il a rencontré Caroline Riegel et les Semeuses de Joie à l'occasion de leur passage au Grand Bivouac à Albertville en 2015. Caroline et Matthieu ont également exposé leurs photographies de l'Himalaya aux Sentiers de la photographie en 2018.

Professeur en histoire de l'art aux Etats-Unis, **Rob Linrothe** est un spécialiste de l'art bouddhiste tibétain et l'auteur de nombreux ouvrages de référence mondiale sur le sujet. C'est au Zanskar, son terrain d'étude privilégié, que Caroline l'a rencontré à plusieurs reprises. Dans le cadre de ses recherches, il a sillonné la région et contribué à y restaurer quelques trésors de peintures et de tangkas anciens.

« Beauté des regards, beauté des paysages. Lumière des sourires, lumières du ciel et des neiges.

Clairs-obscur des sublimes images de Caroline Riegel, clairs-obscur des joies et des peines d'une vie rude, mais inspirée par le sens profond.

Un autre monde, hors du monde, au coeur du monde. Un autre monde, car il n'est pas fondé sur les huit préoccupations mondaines qui agitent trop souvent les sociétés modernes : le souci du plaisir et du déplaisir, du gain et de la perte, de la louange et de la critique, de la renommée et de l'anonymat. Un autre monde, car il ne vise pas à avoir plus, mais à devenir meilleur, à être plus riche ou puissant, mais plus utile aux autres ; à s'activer toujours davantage, mais à trouver la paix dans la simplicité immuable de la contemplation. »

Matthieu Ricard, extrait de la préface.

« J'ai rencontré les Semeuses à la faveur de l'hiver 2004, comme en témoignent ces quelques clichés N&B argentiques, souvenirs d'une saison de bonheur absolu. Je traversais alors l'Asie, seule, du lac Baïkal au golfe du Bengale, à dos de chameau, d'âne ou de cheval. J'étais assoiffée de rencontres, d'eau et d'ailleurs. J'avais 30 ans, je découvrais le monde. J'étais libre, forte et convaincue de trouver en chemin quelques clefs pour comprendre les ressorts de notre humanité. »

Caroline Riegel, extrait du livre.



12



13



21









Grande Barrière Himalayenne.

Petit nom à le mérite de placer l'homme à sa juste échelle :  
une minuscule fourmi qui peut certes prier toute l'année,  
mais dont aucune chimère n'égale la puissance abyssale  
de cette forteresse de roche et de glace.

Nos traces n'y sont que des griffures en surface,  
nos espoirs des étoiles qui passent et repassent,  
chaque pas une danse étourdie avec les dieux.

*The Great Himalayan Range.*

*Such a name serves to put one in one's place:  
a minuscule ant that can certainly pray all year long  
but not even a chimera is equal to the unfathomable power  
of this fortress of rock and ice.*

*Our tracks only scratch the surface, our hopes, stars that drift by again and again.  
Each step a whirling dance with the Gods.*

喜马拉雅山

