



En mode survie

Les stages de survie pour se reconnecter à la vie sauvage et revenir à l'essentiel cartonnent. Reportage en immersion pour trois jours d'aventure au cœur du Jura suisse.

CHRISTINE WUILLEMIN



JESSICA GENOUD



« Je vais vous demander d'éteindre vos téléphones portables et de retirer vos montres. Le seul rythme que nous allons suivre durant ces trois jours est celui de la nature. » Le ton est donné d'entrée par Noé Thiel, notre accompagnateur lors de ce stage de survie. Car, pour profiter pleinement de l'expérience, nous devons nous déconnecter de tout ce qui régit notre quotidien. Assis en cercle dans une clairière perdue dans les Franches-Montagnes, nous écoutons attentivement les explications de notre guide et faisons connaissance. Nous sommes six. Six inconnus un peu nerveux, sur le point de nous lancer dans une aventure à la rencontre de la vie sauvage et, peut-être, du sauvage qui sommeille en nous.

Savoirs ancestraux

Une légère brise fait danser la prairie. Noé nous raconte qu'à la séparation de ses parents, sa mère l'a emmené vivre en communauté dans une forêt en Finlande. « A 5 ans, je suis passé de quatre murs à la terre, aux arbres et aux rivières... J'y ai découvert d'autres réalités et appris les gestes primaires, comme se nourrir des cadeaux de la nature, faire du feu, chercher de l'eau, créer un abri. Tout cela dans le respect des êtres vivants et de moi-même », se souvient celui qui est devenu accompagnateur en montagne. C'est un peu de son expérience qu'il souhaite nous transmettre aujourd'hui. Et ça commence tout de suite ! Il est temps d'aller cueillir des plantes sauvages pour le repas du soir avant de rejoindre le site de bivouac. Nos sacs à dos ne contiennent que le minimum vital, dont des aliments de base comme du riz, de la farine ou des lentilles. Le gros de nos besoins journaliers sera donc couvert par les herbes. Nous nourriront-elles suffisamment pour une telle randonnée en itinérance ? « Bien sûr ! me rassure Noé. Les plantes sauvages sont de bien plus grandes sources d'énergie que les cultivées. Cent grammes de feuilles de fraisier sauvage par exemple contiennent 250 mg de vitamine C, soit cinq fois plus qu'un citron. » Impressionnant ! »



Noé Thiel

Noé a vécu de ses 5 à ses 13 ans au cœur de forêts européennes, faisant de la survie un mode de vie quotidien. De retour dans le monde civilisé, il effectue une formation dans l'hôtellerie, puis le tourisme, avant d'obtenir son diplôme d'accompagnateur en montagne. En 2014, le Jurassien-Bernois fonde a-Hike, une entreprise qui organise des événements en nature.



» Manger sauvage

Nous constatons avec bonheur qu'il n'y a qu'à se baisser pour dénicher des trésors. La raiponce fera un excellent apéritif aux saveurs d'asperge. Le rumex petite oseille apportera un goût acidulé à la salade de pissenlit, myosotis, trèfle et plantain lancéolé. Hachés finement et mélangés à de l'huile et des noisettes grillées, les bourgeons de sapin donneront un super pesto, alors que l'ortie, l'épiaire des bois et l'égopode agrémente le risotto. Nous aurons aussi une tisane revigorante d'aubépine, d'alchémille et de thym serpolet. Noé nous invite à utiliser tous nos sens et pas seulement la vue pour apprendre à connaître une plante. Quelle sensation au toucher ? Quelle odeur ? Quel goût ? Dans quel milieu vit-elle ? Avec quoi peut-elle être confondue ? Notre ressenti est une boussole dont il faudra évidemment vérifier l'exactitude avec un expert.

Le nez dans son carnet, Ruben note scrupuleusement les enseignements de Noé et commence à se constituer un herbier. « *Je n'y connais rien. J'avais l'impression qu'à part la menthe et l'ortie, toutes les herbes étaient toxiques. C'est un nouveau monde qui s'ouvre !* », sourit le trentenaire. Réapprendre les savoirs des ancêtres, c'est précisément ce qui l'a motivé à s'inscrire à ce stage. « *Là, en pratiquant la cueillette, je me sens relié à eux* », confie-t-il.

Derrière la cascade

Nous atteignons une magnifique chute d'eau après un parcours de cross hors des sentiers forestiers et à travers champs. Nous n'avons qu'une envie : filer sous cette douche naturelle qui s'écoule à petites gouttes du haut du prodigieux cirque rocheux nous faisant face. C'est sous ce plafond protecteur, entouré d'une végétation luxuriante, que nous établissons notre campement.

Après un point théorique sur le *bushcraft*, l'art de réaliser de l'artisanat dans les bois, chacun se voit attribuer un rôle : feu, eau, repas. La survie, c'est aussi savoir fonctionner en équipe. Allons-nous y parvenir en si peu de temps ? J'accompagne Lisa et Mélanie, chargées de nous fournir en eau potable. Facile, il n'y a qu'à se servir sous la cascade ! Eh non... « *Cette chute donne un faux sentiment de confiance* », nous apprend Noé. Pour être potable, une eau doit en effet serpenter au minimum sur 500 m à travers la forêt et les rochers. Or, le ruisseau au-dessus de nous se situe trop proche d'un pâturage souillé de bouses de vaches. Nous devons donc aller chercher 10 l d'eau plusieurs centaines de mètres en aval, la ramener à la force des bras avant de la filtrer. « *C'est pénible, mais la démarche donne de la valeur à cette ressource indispensable dont nous avons banalisé l'accès. C'est si simple d'ouvrir un robinet... Cette eau, je vais la savourer et l'économiser, car je sais d'où elle vient* », s'enthousiasme Lisa qui se forme pour devenir, elle aussi, accompagnatrice en montagne.

Noé avait raison, les plantes sauvages ça cale ! A peine le repas englouti, nous nous glissons dans nos duvets.



Angoisse nocturne

Quelle nuit ! Le tonnerre, les éclairs... et surtout la pluie battante qui a gonflé la petite cascade, la transformant en un siphon tonitruant. La nature a montré ses muscles et nous a fait réaliser à quel point nous sommes vulnérables. Bien que déstabilisant, cet épisode n'a en rien entamé le moral des troupes. On s'échange les rôles distribués la veille et on expérimente.

Mélanie et moi essayons sans succès de faire redémarrer le feu pour préparer le petit-déjeuner. Le bois est trop humide. Et, il faut l'avouer, nous ne maîtrisons pas le briquet celtique... En théorie, il suffit de frapper la pièce métallique riche en fer contre un silix en respectant un angle de 45° pour obtenir une étincelle. Nous finissons par laisser les commandes à Albert, couronné hier maître du feu. Ni une ni deux, il fait naître une belle flambée d'une pelote de mousse séchée qu'il tient entre ses mains. « *Je n'avais jamais fait ça avant* », assure ce Barcelonais venu élargir ses connaissances pour randonner en autonomie. « *Nous n'osions pas nous lancer seuls en pleine nature. Après ce séjour, sûrement* », confirme sa compagne Helena. »

Notes de bushcraft // jour 1

Cueillette

Cueillir dès que l'occasion se présente, pas sûr d'en trouver plus loin / Ne prendre que les plantes que l'on connaît et seulement la quantité nécessaire pour un repas / Connaître par cœur les espèces hautement toxiques (muguet, if, colchique, belladone, etc.) / Préférer les jeunes pousses / Récolter à 1 m du chemin et à 50 m d'une zone polluée / Utiliser un sac en toile / Laver les herbes ou, mieux, les cuire pour éviter les parasites (échinococcose, douve du foie).

Eau

En Suisse, on trouve facilement des sources, sauf dans le Jura, car le sol est calcaire et l'eau s'infiltrerait en profondeur / Repérer les cours d'eau à l'avance sur la carte / Pour trouver une source sans carte, remonter le plus loin possible dans une vallée pour trouver de l'humidité, creuser, enfoncer une planche et réceptionner l'eau qui coule / Dans une rivière, ne puiser ni en surface ni au fond / Besoin journalier par personne (boire, cuisiner) : 1 à 3 l.

