

LA SURVIE DOUCE

Vivre en harmonie avec la nature

Vous avez choisi de vivre avec nous l'aventure d'une « survie douce ».

Cette expérience sera l'occasion de laisser derrière vous (pour quelque temps...) vos habitudes, d'échapper aux contraintes de la routine citadine, de découvrir une relation profonde avec la nature, de vivre aussi libres que possible le moment présent. Elle nous permettra de retrouver un peu de nos racines – puissant facteur d'équilibre – et de créer des liens avec d'autres êtres, humains et autres, dans un partage quotidien.

De ces moments d'harmonie que nous pourrons vivre ensemble, peut-être garderez-vous quelque chose dans votre vie quotidienne. Nous nous serons en tous cas ouverts et découverts un peu plus.

La « Sur-Vie », c'est découvrir notre relation avec la nature, avec les autres, avec nous-mêmes.

La survie douce

C'est **partir en groupe dans la nature** avec un minimum d'équipement et de nourriture pour favoriser le contact avec ce qui nous entoure.

C'est **explorer ensemble** un territoire inconnu et, le soir, se rassembler autour du feu pour préparer et partager notre repas, puis enfin **dormir à la belle étoile** ou sous un bivouac improvisé si le temps menace...

C'est apprendre à **utiliser les plantes sauvages** pour se nourrir et se soigner, à se débrouiller pour vivre au mieux avec le peu dont on dispose.

Le vent, la neige, la pluie, le froid ou les insectes peuvent faire percevoir la nature comme hostile, mais on se rend vite compte qu'elle est avant tout notre mère nourricière et **une source de joies** chaque jour renouvelées. Tout se passe beaucoup mieux si au lieu de se battre contre elle on essaie de s'en faire une amie en apprenant à la connaître.

Il ne s'agit pas...

...de « survivalisme », de survie de type commando, basées sur le goût de l'effort et du risque, voire sur la peur de la catastrophe. L'idée de nous battre et de conquérir ne nous intéresse pas vraiment... La chasse non plus. Il serait d'ailleurs bien illusoire d'espérer apprendre à chasser en quelques jours !

Ce n'est pas non plus une simple randonnée, où tout est programmé, prévu et minuté. Peut-être nous faudra-t-il chercher ensemble le chemin à prendre, décider des lieux où bivouaquer, trouver une eau parfois bien rare... **L'aventure sera notre compagne.**

La cueillette...

...sera l'une de nos activités au cours de cette aventure. Pas seulement parce qu'il est nécessaire de **se nourrir** et que les plantes sont le plus sûr moyen d'y parvenir, mais aussi pour la découverte de préparations et de saveurs nouvelles... que vous pourrez diversement apprécier.

Mais attention: **il ne s'agit pas d'un stage de botanique** comme nous en organisons par ailleurs et la confection des repas ne devra pas prendre plus de temps que nécessaire. Nous

voulons avant tout **vivre quelque chose de global**. Les plantes seront bien sûr nos « interlocuteurs privilégiés », mais nous ne pourrons pas consacrer à leur découverte autant de temps que lors d'un stage de gastronomie sauvage. Par contre, vous n'oublierez plus les plantes que vous aurez ramassées, préparées, mijotées et dégustées. Car ce sont elles qui vous auront permis de vivre !

Suivant les lieux choisis et la saison, il pourra se faire que les plantes soient **relativement peu abondantes ou peu variées** : comme nous recherchons des endroits forts et beaux, où la civilisation ne se fasse pas trop sentir, nous sommes souvent en montagne. Et dans les Alpes du Sud, l'été est généralement très sec.

Ici, l'expérience prime sur la connaissance.

Quoi d'autre ?

Au cours de ces quelques jours dans la nature, nous pourrons **aborder différents sujets**, dont quelques « techniques de vie primitive » :

- **allumer un feu sans allumettes** (silex, acier, marcassite, bois, etc.)
- **construire un feu** sûr et efficace
- fabriquer de la **ficelle** à l'aide de **fibres végétales**
- fabriquer des **cuillères d'écorce**
- **apprendre quelques noeuds** de base
- **choisir un lieu de bivouac** et **monter un abri**
- **s'orienter** avec carte et boussole
- **observer les étoiles** et **apprendre leurs légendes**
- **écouter le chant des oiseaux** – si nous savons nous montrer assez silencieux...
- **observer les insectes** qui pullulent ici (il n'y a jamais eu le moindre pesticide dans cette région qui est de ce fait le paradis des entomologistes...)
- connaître les éléments d'une **pharmacie** et d'un **kit de survie**

Mais attention, **il ne s'agira ici que d'en présenter quelques éléments**, d'ouvrir des pistes. La survie douce ne saurait en aucun cas remplacer les **stages de Techniques de Vie Primitive** que nous organisons parfois et où, sédentaires, nous nous concentrons chaque jour sur quelques-unes des techniques ci-dessus, qu'il serait illusoire d'espérer maîtriser sans un long apprentissage.

La nourriture

Pour compléter notre cueillette, nous emporterons **un peu de farine complète, d'huile d'olive et de sel** (fournis par nous : vous n'avez rien à apporter de votre côté) Cette base nous permettra d'agrandir l'éventail des plats sauvages que nous pourrons préparer.

Pour les personnes sensibles au gluten, il est important de noter qu'au cours de cette semaine, nous utilisons régulièrement de la farine de blé. Pour l'homogénéité du groupe, nous ne pouvons pas faire de cas particulier.

Le groupe...

...comprend généralement une vingtaine de participants, mais il pourra nous arriver d'accepter davantage de personnes (vous pouvez nous contacter avant le départ pour en connaître le nombre exact). Vous vivrez **une relation de groupe enrichissante** dans la mesure où vous accepterez de vous y intégrer.

Le rythme du groupe sera déterminé **par les plus faibles physiquement**, que nous attendrons régulièrement lors des marches. Souvenez-vous, il ne s'agit pas de réaliser des performances - et d'ailleurs, qui sera le plus faible dans ces circonstances inhabituelles ?

Chaque jour, **nous formerons des cercles** où chacun sera invité à prendre la parole. Cela vous permettra de vous exprimer, et au groupe de s'harmoniser. Il est important de profiter de cette opportunité pour dire sincèrement ce que vous pensez et ressentez, dans le respect des autres.

Il y aura peut-être des moments **de solitude** ou **d'attente**. Mettez-les à profit pour revoir les plantes que nous aurons rencontrées, pour écouter la nature, pour partager entre vous, pour vous retrouver avec vous-même... Voyez plus loin ce qui concerne les « temps morts », tellement déroutants et difficiles à vivre pour les Occidentaux que nous sommes...

Dans la mesure du possible, si les circonstances le permettent, nous passerons une **demi-journée en solitaire**, vers la fin de la survie, pour que chacun ait l'occasion de faire le point de **sa relation personnelle** avec la nature, avec les autres, avec lui-même.

Gardons à l'esprit que la relation à la nature et la relation au groupe sont inséparables et requièrent de chacun une **qualité de présence et d'ouverture** qui participe à l'intérêt de cette expérience.

L'animateur / l'animatrice...

...est un(e) **professionnel(le)** qui anime des survies douces depuis de nombreuses années. C'est aussi un amoureux de la nature, qui vous fera partager **sa passion**.

Ce n'est pas un « chef » qui vous dirait tout ce qu'il faut faire, ni une « nounou » qui chercherait à vous sécuriser et à vous éviter les embûches du chemin, car ce sont elles qui nous font grandir. C'est avant tout un **guide**, qui vous aidera à découvrir les richesses de **la vie au sein de la nature** en vous faisant **partager ses connaissances**, sans qu'il soit nécessairement spécialiste de tous les domaines abordés. Avec l'accord de l'animateur, chaque participant pourra également contribuer à ce partage de connaissances afin que le groupe évolue dans une ambiance collégiale plus que doctorale.

Plutôt que de diriger, il suggérera, afin que le groupe arrive à un accord, à une décision. Ce processus pourra sembler lourd à certains qui y verront une perte de temps. La porte est ouverte aux initiatives, mais il va de soi que si elles sont malheureuses (couper du bois vert, construire un énorme foyer, cueillir des plantes rares, etc.), vous risquerez de vous attirer quelques remarques... Essayez de ne pas en prendre ombrage!

Les difficultés

Nous ne les recherchons pas, mais par le fait même de vivre une telle expérience dans un contexte totalement différent de celui de notre vie quotidienne, elles viennent à nous. Nous ne les refuserons pas : c'est en les surmontant que nous apprenons à nous connaître et que nous avançons sur le chemin de la vie.

Le changement de nourriture...

...sera très probablement la première difficulté. Ce que vous mangerez sera très différent de votre alimentation habituelle et peut-être votre organisme y réagira-t-il, car les plantes sauvages sont souvent fortes.

Vous aurez sans doute faim. La quantité sera **très nettement** moindre que dans votre vie de tous les jours, mais vous savez bien que, généralement, vous mangez trop car l'habitude (« il est midi... »), les obligations sociales et les compensations affectives viennent se mêler à vos besoins réels. En fait, il est très important de faire l'expérience d'une faim véritable : c'est là que risque de se manifester la peur de manquer qui est à l'origine de bon nombre de nos comportements morbides dans notre vie quotidienne. Réussir à identifier cette peur primordiale et à la dépasser est l'une des fonctions de la « survie douce ». **Attendez-vous donc à sauter petit déjeuner, déjeuner ou dîner** – parfois deux, parfois les trois... –, car nos repas dépendront de notre cueillette, de notre rythme, des activités, du temps, etc.

Évitez de tomber dans le « trip bouffe » qui consiste à vouloir à tout prix cuisiner dès que l'on s'arrête et tant que les ingrédients que nous avons emportés ne sont pas épuisés. Ce n'est pas le but de la survie : profitez plutôt de ce qui se passe en et autour de vous.

En revanche, pensez toujours à **bien boire**, nous trouverons toujours de l'eau. Et n'ayez crainte : vous survivrez !

Il est possible que vous ressentiez de la faiblesse, voire une hypoglycémie, ce qui est sans danger pour une personne en bonne santé. Rappelez-vous que vous devez l'être pour venir avec nous (avez-vous renvoyé la feuille de décharge jointe à la lettre d'inscription ?).

Il vous faudra sans doute un certain temps pour vous habituer à cette nouvelle alimentation, et passer à travers quelques jours de fatigue, mais vous ne tarderez pas à vous rendre compte que de petites quantités suffisent à vous procurer **l'énergie nécessaire**, surtout si vous mâchez longuement chaque bouchée, avec conscience. Les plantes sauvages sont remarquablement nutritives, vous le vérifierez. Et l'on ne se nourrit pas que de substances physiques... Tout en vous rapprochant de vos besoins réels, vous découvrirez **un sentiment de légèreté**, qui permet de s'accorder aux fines vibrations de la nature.

Pour la plupart des personnes, une transition de 2 ou 3 jours s'avère nécessaire, plus ou moins difficile suivant l'état de l'organisme et son adaptabilité aux changements. Attendez- vous à perdre du poids !

Le manque de sommeil...

...se fera peut-être sentir, à cause du confort précaire, de l'environnement inhabituel, du froid, de l'inquiétude... C'est une question d'équipement et d'entraînement, alors pensez-y auparavant. Il est possible que vous dormiez mal, mais ce sera aussi quelque chose à vivre, une difficulté à surmonter.

Sachez aussi que la notion classique des « huit heures de bon sommeil réparateur d'une seule traite » est controversée : en fait même un sommeil de quelques heures au cours desquelles vous aurez l'impression de vous réveiller fréquemment vous permettra de récupérer parfaitement.

Les conditions atmosphériques...

...peuvent être défavorables. Le froid et la pluie, les orages fréquents en été, en plus de leur effet physique peu agréable, peuvent saper le moral ! Un bon équipement est indispensable, et une habitude de ces difficultés permet de les supporter plus facilement.

Souvenez-vous que dans notre recherche de lieux beaux et sauvages, où la nature s'exprime encore avec force, nous serons souvent en montagne, où le climat, même en plein été, peut être rude et changeant.

L'effort...

...pourra être ressenti comme intense : marche, montées et descentes, **port du sac à dos**, etc. Un bon entraînement est nécessaire, ne l'oubliez pas. Au contraire, si vous êtes sportif et habitué des raids ou des randonnées en montagne, l'effort pourra vous paraître trop faible. En un sens, tant mieux pour vous...

Nous marcherons parfois en pleine chaleur, sous le soleil de midi ou sous la pluie battante : c'est quelquefois inévitable... et c'est ça aussi la survie : aller plus loin que ses habitudes, que son confort.

La vie en groupe...

...avec son rythme trop lent, ponctué de temps morts, peut être difficile à supporter pour certains. Souvenez-vous que pour d'autres, ce même rythme représente déjà un effort !

Les « **temps morts** » sont des moments particulièrement importants pour apprendre à se découvrir : toujours être en train de **faire** quelque chose sert souvent à cacher son vide intérieur. La survie est l'occasion d'arrêter parfois ce processus pour enfin simplement **être**. Asseyez-vous et écoutez, ressentez la nature, méditez... Si ce n'est pas possible, décidez de faire quelque chose mais ne vous attendez pas à être pris en charge : **une survie n'est pas une randonnée programmée ni un camp de vacances**. Ce que vous apprendrez ainsi aura bien plus de valeur que toutes les techniques que je pourrais vous enseigner, que toutes les informations que je pourrais vous donner. C'est de vous-même qu'il s'agit !

Ces « temps morts » font partie des règles du jeu, alors soyez prêt à y faire face **en exerçant votre patience et votre positivité**. C'est à chacun de nous de faire marcher les choses. N'attendez pas que l'on vienne vous chercher, proposez ! L'apport de votre dynamisme est indispensable, et soyez attentifs à celui des autres.

Et puis, soyez bien conscients que pendant ces quelques jours, **vous allez vivre toute la journée avec d'autres personnes**. Ce sera l'occasion de faire de belles rencontres, mais cela peut aussi paraître pesant, car nous sommes habitués à vivre en individualistes ou en couple. Bien sûr, vous pourrez aussi avoir votre intimité et vous retrouver seul(e) à divers moments. Mais souvenez-vous qu'une survie est **avant tout une aventure de groupe**.

L'environnement différent...

...de votre cadre de vie habituel risque de vous **déséquilibrer**. On se sent souvent tout petit devant la nature, et l'inconnu fait peur...

Soyez prêt à **vivre l'imprévu** car tout ne sera pas programmé, repéré à l'avance. Tâchez de devenir conscient de cet éventuel sentiment d'insécurité et d'en découvrir les causes, ce qui aidera à renverser le processus.

L'**insécurité** est un des mots-clés de la survie : cette expérience est un **révéléateur de nos peurs intérieures**, des angoisses que nous avons devant l'inconnu. C'est l'occasion de les voir en face, de les identifier au lieu de les fuir comme dans la vie civilisée, et de les dépasser en se rendant compte tout simplement que la plupart d'entre elles ne sont pas fondées. Quel soulagement - après-coup !

Le manque de stimulations...

...sera peut-être un problème. Dans la vie actuelle, nous sommes habitués à toujours être en train de « faire » quelque chose, dans un monde où tout doit aller vite, où des informations nous assaillent de toutes parts... **Le calme crée un vide** inquiétant – que nous pouvons remplir de façon créative. À chacun de jouer !

L'agressivité...

La faiblesse due à la faim, au manque de sommeil, le sentiment d'insécurité et les autres difficultés évoquées plus haut peuvent provoquer de la **mauvaise humeur**, voire de l'**agressivité**, qui se retourneraient facilement contre l'animateur... Il ne s'agit pas de réprimer ces sentiments, jugés négatifs. S'ils se manifestent, c'est qu'il y a une raison. Mais il est important de les remettre dans une juste perspective en cherchant à voir d'où ils proviennent et ce qu'ils impliquent. Et il faut les exprimer en venant voir directement la personne concernée sans laisser les choses enfler, mais dégonfler immédiatement l'abcès.

Les difficultés font partie intégrante de l'aventure. N'en rejetons pas systématiquement la faute sur les circonstances, ni sur l'« autre » car nous y avons également notre part de responsabilités. L'agressivité que nous ressentons ne provient que de nous : le groupe, l'animateur ne sont en fait que **notre miroir**... L'admettre, le comprendre, puis dépasser ces difficultés, c'est cela aussi qui nous aide à grandir.

Comment réagissez-vous quand quelque chose ne va pas ?

Pour y réfléchir un peu, observez le dessin ci-contre :

Pour vous, la bouteille est-elle à moitié pleine ou à moitié vide ?



Lorsqu'une difficulté surgit, quelle qu'elle soit, **il est très important d'en parler, dès qu'elle est perçue, à la personne concernée** (si tel est le cas), ainsi qu'à l'animateur, qui est également là pour vous aider à la surmonter – et d'autant plus si c'est de lui qu'il s'agit. Lorsque vous vous sentirez en confiance dans le groupe, parlez-en aussi avec les autres. Mais il faut faire attention, car il peut s'avérer néfaste de ne mettre dans la confiance de sa rancœur que quelques personnes, car il pourrait se créer des sous-groupes, ce qui risquerait de pourrir l'ambiance générale. Nous sommes là pour **vivre ensemble** cette aventure.

Chacun est **responsable** de ce qu'il vit, de sa façon d'agir et de communiquer pour modifier ce qui ne va pas en cas de problème – dans sa vie comme dans cette survie. Je le répète donc : il est nécessaire que les discussions délicates aient lieu devant l'ensemble du groupe ou avec l'animateur, plutôt qu'en petit comité sans que les choses apparaissent au grand jour. Tentons de **nous comporter comme des adultes** et non comme des enfants.

Voici une occasion d'en apprendre un peu plus de et sur la vie – riche, diverse, passionnante et souvent pleine de surprises !

Et si, malgré tous vos efforts, les difficultés que vous rencontrez vous forcent à quitter le groupe et à rentrer chez vous (c'est votre droit et votre responsabilité), faites-le sans arrière-pensée. L'occasion de recommencer se présentera quand vous serez prêt.

LA PRÉPARATION

Il n'y a pas de mystère: **mieux vous serez préparés, plus vous profiterez de la survie, et plus elle sera « douce ».**

La préparation dépendra bien entendu de vos capacités physiques et de votre vie quotidienne. Un sédentaire d'un certain âge devra sans doute se préparer plus longuement (attention, pas plus intensément) qu'un jeune randonneur. Mais n'oubliez pas que la préparation doit avoir lieu avant tout dans la tête.

Pensez aux points suivants:

Marcher

Il nous arrivera parfois de marcher 10 km ou plus au cours d'une journée, avec un sac sur le dos.

Profitez de vos week-ends pour aller randonner. Si vous le pouvez, évitez de prendre votre voiture ou les transports en commun pour vous déplacer en ville: marchez ou circulez à vélo (vous irez d'ailleurs peut-être plus vite ainsi...). Faites du jogging sans forcer : c'est l'endurance qui compte. Ne prenez pas l'ascenseur, etc.

Pour s'assouplir, rien de tel que le yoga, école de détente et de relaxation. Mais n'omettez pas la bonne vieille gymnastique sous ses diverses formes. La respiration lors de la marche, surtout dans les montées, est particulièrement importante à travailler.

Porter le sac à dos

Chargez-le progressivement et augmentez la longueur de vos balades jusqu'à quelques randonnées « grandeur nature ». Vérifiez avant le départ que la charge y est répartie de façon **équilibrée**.

Chaussures

Faites-les à votre pied en les portant (chez vous, en ville, en week-end...) une demi-heure, une heure puis progressivement toute la journée. Vous devriez y être « comme dans des pantoufles ».

Soleil

Exposez-vous peu à peu, pas plus d'un quart d'heure par jour au départ, sans rester immobile. Puis augmentez la durée, sans excès. Tout dépend bien sûr de votre type de peau. Et n'oubliez pas : chapeau, pantalon et chemise à manches longues se montrent plus efficaces – et moins nocifs pour la peau – que les crèmes solaires... Donc restez couverts ! En tout cas sur la tête : un chapeau est indispensable pour randonner dans la nature.

Froid

Évitez de vivre en hiver dans des locaux surchauffés, et de vous couvrir à l'excès lorsque vous sortez. Mettez souvent à profit les bienfaits des douches froides.

Pluie

N'ayez pas peur de vous faire mouiller à l'occasion, dans la mesure où vous pourrez rapidement vous sécher et changer de vêtements.

Dormir dehors

Commencez par **laisser vos fenêtres grandes ouvertes** la nuit, quel que soit le temps... ou presque! Entraînez-vous à dormir dans votre jardin ou dans celui d'un ami, puis à bivouaquer au cours de vos week-ends.

Dormir à la belle étoile permet de vérifier la qualité du sac de couchage, l'importance du sac à viande et du sursac...

Se nourrir différemment

Il s'agit d'un point très important, vu tout ce qui est lié à la nourriture sur les plans affectif, culturel, psychologique, etc. Essayez de **réduire progressivement la viande** en consommant davantage de légumes, des céréales complètes et des légumineuses de qualité biologique si possible. **Diminuez les aliments sucrés** (attention aux sucres cachés). **Supprimez de temps en temps les produits laitiers et le vin** et **tâchez d'éliminer les stimulants**, que vous savez être néfastes : café, tabac et alcool. Pas forcément facile, mais vos papilles risquent de retrouver une seconde jeunesse... et vous avec !

Diminuer la quantité de nourriture ne vous fera sûrement pas de mal. Et pourquoi ne pas faire l'expérience d'un **jeûne bien conduit** (procédez par paliers). Attention en particulier à la reprise alimentaire. Retrouvez le vrai goût d'un aliment – et pour cela, il faut avoir vraiment faim!

Être seul

Même si vous allez partir en groupe, il est bon de **faire l'expérience de la solitude**. Elle seule nous permet vraiment d'observer ce qui nous entoure et de trouver le contact avec soi-même. Vous apprendrez ainsi à voir en face certaines de vos peurs. C'est le premier pas pour vous en affranchir. Les réprimer ou les juger ne sert à rien: vivez avec elles, discutez- en avec vos amis et, lorsque vous serez prêts, elles auront disparu...

Vous n'arrivez pas à trouver le temps? Méditez cette parole : « *Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut pas trouve un prétexte..* »

Il est facile de se prendre au jeu. Ce qui n'était qu'une simple préparation à des vacances hors du commun peut fort bien **devenir une habitude de vie**. Pas si désagréable d'ailleurs que certains voudraient le faire croire, confondant vie saine et ascèse : *vivere parvo* ne s'est jamais traduit par « vivre triste ». C'est même plutôt tout le contraire !

Si vous aimez vraiment **la vie en pleine nature**, vous verrez qu'il est possible de retrouver un peu - beaucoup! - de cet émerveillement et de ce bien- être dans votre vie quotidienne.

Vous avez tous les atouts pour découvrir que la « survie », c'est la vraie vie !

L'ÉQUIPEMENT

Bien s'équiper est à la fois **primordial** et **délicat**. Etre **sous-équipé** peut transformer votre séjour dans la nature en un cauchemar parfois dangereux. Etre **sur-équipé** implique un sac à dos trop lourd pour être agréable et tend à empêcher un bon contact avec la nature. Il faut être équipé pour pouvoir bien dormir, bien marcher, ne pas avoir froid et ne pas être mouillé. Le reste est subsidiaire.

En remplissant votre sac, soupesez chaque objet et posez-vous la question : « *en ai-je vraiment besoin ?* »... Pour vous en assurer, tentez cette expérience: en revenant de votre randonnée, disposez votre matériel en trois tas suivant que vous vous en êtes servi (1) = tous les jours (2) = occasionnellement ou (3) = pas du tout. Quand vous repartirez, vous saurez quoi prendre (le tas 1 et éventuellement le 2, plus de toute façon la trousse à pharmacie) et quoi laisser!

Une fois **votre sac à dos** rempli, pesez-le. Si le rapport de son poids au vôtre est de 1/5, il est léger ; de 1/4, il convient encore ; de 1/3, il est trop lourd.

Souvenez-vous qu'on est (presque) toujours trop chargé!

À porter sur vous :

- Une paire de bonnes **chaussures de marche** (type « randonnée ») imperméables et respirantes (en Gore-tex ou équivalent, par exemple), à semelles agrippantes (type Vibram), de préférence maintenant bien la cheville, faites à votre pied.
- Une paire de chaussettes montantes.
- S'il fait froid, un pantalon ; s'il fait chaud, un short ou un pantalon léger.

À emporter :

- Un **sac à dos léger et logeable** (type « randonnée-montagne » de 45 à 60 litres). Prévoyez qu'il vous faudra également y prendre une partie du matériel commun (gamelle, farine, huile d'olive, corde, etc.). Il est donc indispensable de laisser 5 à 10 litres disponibles pour cela. N'ayez pas d'inquiétude, cela ne vous surchargera pas à l'excès.
- Un **matelas en mousse**, isolant, étanche et très léger (tapis de sol). Les matelas autogonflants sont décommandés, car ils sont fragiles.
- Un **sac de couchage** en duvet de préférence, ou en synthétique. Choisissez-le bien chaud (type « cloisonné », de forme « sarcophage ») car en montagne, il fait froid la nuit, même en plein été ! Vérifiez la température minimale (prévoir 0°C) et celle de confort (5°C) données par le fabricant (méfiance, elles sont souvent surévaluées...). Le poids et l'encombrement du sac de couchage sont également des éléments importants à prendre en compte. Mais un bon sommeil est fondamental...
- Emballez-le une fois roulé dans de **grands sacs poubelles** pour éviter qu'il ne se mouille s'il pleut pendant la marche.
- Un **sursac en Gore-tex** ou en un matériau équivalent (imperméable, mais évitant la condensation due à la respiration du corps – attention aux sursacs en nylon, moins chers, mais qui condensent et dans lesquels vous serez mouillé le matin) afin de protéger votre sac de couchage de la pluie ou de la rosée. C'est un plus : il n'est pas indispensable, mais

fait partie des éléments appréciables.

- Un **sac à viande** en coton extensible ou en soie pour le confort et le soin du sac de couchage. Il permet aussi de gagner quelques degrés non négligeables...
- Une **protection contre la pluie et le vent** : les capes et les ponchos sont gênants pour la marche mais parfois utiles au bivouac quand il pleut. Les « K-ways » sont efficaces comme coupe-vents, mais ils ne résistent pas à l'orage et condensent la transpiration. Les vestes Gore-tex (avec le pantalon) restent la meilleure protection, on leur reprochera leur coût élevé et leur fragilité face aux épines acérées des prunelliers ou aux flammèches du feu de camp !
- Un **parapluie** à la fois large et léger, en complément du vêtement de pluie. Ils peuvent paraître déplacés dans la nature, mais forment une très bonne protection contre les intempéries (sauf dans les ouragans...) et surtout, vous ne transpirez pas !
- Une **bâche de plastique** (au minimum 2 x 3 m) pour servir d'abri lors des bivouacs en cas de pluie. Mais si vous n'en avez pas, ce ne sera pas grava, car nous prendrons une bâche commune.
- De la **cordelette** en quantité (d'environ 5 mm de diamètre) pour monter le bivouac.
- Une **gourde** en métal d'un litre et demi (ou au minimum d'un litre). Les gourdes sont souvent mises en commun pour les besoins de cuisine. Évitez les poches à eau, mal adaptées à la survie.
- Un **couteau bien aiguisé** et une pierre (nous pourrions vous proposer un excellent couteau suédois, idéal pour la survie). Évitez les canifs pliables, trop fragiles pour préparer, par exemple, votre matériel à feu.
- Un **chapeau** pour vous protéger du soleil.
- Des **vêtements de rechange** (sous-vêtements, chemise, pantalon léger, pull ou polaire, mouchoirs, chaussettes) enveloppés dans des sacs en plastique. Il n'est pas conseillé de prendre une tenue de rechange par jour...
- Prévoyez également des **vêtements chauds**, des gants, un bonnet de laine et une veste de duvet ou polaire.
- Une **lampe de poche**.
- Des **sacs en toile**, en papier ou en plastique pour récolter les plantes.
- Une petite **trousse à pharmacie** avec pansements, bande de contention, désinfectants, homéopathie, huiles essentielles.

Éventuellement :

- Un appareil photo.
- Une boussole.
- Un sifflet.
- Des lunettes de soleil.
- Des jumelles.
- Un cahier, un stylo et du scotch pour fixer les échantillons de plantes dans le cahier.

- Une petite loupe de botaniste pour vous émerveiller devant le monde caché des plantes (nous pouvons vous en proposer une qui grossit 45 fois !).
- Une trousse de survie (fil et aiguilles, épingles de sûreté, lames de rasoir, élastiques, morceaux de bougie, allumettes, lacets de rechange...).
- Une couverture de survie (mais pas pour dormir dedans : on y transpire beaucoup trop).
- Un ouvrage sur les plantes.
- Une carte de la région au 1/25.000.

Mais surtout, ne vous chargez pas trop !

À ne pas prendre :

Différents objets risquent de **nuire à votre expérience** et de **gêner les membres du groupe aux sens plus aiguisés** (la fréquentation de la nature et l'utilisation des plantes sauvages développent fortement les sens).

Nous vous demandons donc instamment de bien vouloir laisser chez vous :

- **Cigarettes**, tabac, alcool, excitants.
- **Produits de beauté**, crèmes en tous genres, déodorants, parfums, etc. Si vous devez utiliser des produits solaires, choisissez exclusivement une marque employant des **parfums naturels**, par exemple Weleda ou Hauschka, faciles à trouver en pharmacie ou en magasin bio.
- **Savonnettes et dentifrices « chimiques »**. Les savons et les dentifrices à base de produits naturels sont préférables.
- **Rasoir** : goûtez au plaisir de la barbe...
- **Mouchoirs en papier** : c'est un gaspillage inutile et ce n'est pas joli quand on les jette ! Pourquoi pas des mouchoirs en tissu ?
- **Papier de toilette** : dans la nature, nous employons de l'eau, comme les 4/5 de l'humanité. C'est beaucoup plus hygiénique... et ça laisse moins de traces !
- **Tente, sardines, piquets** : nous apprendrons à nous en passer.
- **Gamelles, gobelets, ustensiles personnels** : cela nous incitera à partager véritablement nos repas avec les autres, plutôt que de manger chacun pour soi.
- **Toutes provisions personnelles**, même si vous comptez ne vous en servir qu'en cas extrême. Cela risquerait de nuire à l'harmonie du groupe.
- **Votre montre** : le temps de vivre ne se mesure pas !
- **Le téléphone portable** : devenu indispensable pour la plupart des gens... Vous réussirez à vous en passer une semaine. Pour cela, il suffit de prévenir votre entourage et autres personnes que vous ne serez pas joignable pendant cette semaine. Vous pourrez le laisser au centre avant de partir en nature et le récupérer dès votre retour. Même si vous comptez ne l'utiliser que comme appareil photo, il restera au centre...

Nous nous permettons d'insister sur l'importance de ces points, que nous reverrons ensemble avant le départ.

Nous pensons vous avoir dit l'essentiel. N'hésitez pas à nous contacter si un point vous paraît obscur, ou si vous avez des questions. En ce qui concerne l'équipement, ce qu'il faut prendre et ne pas prendre, nous pourrions le vérifier ensemble avant le départ.

Quelques questions à vous poser après avoir lu ce document :

- **Est-ce bien une « survie douce » que je veux faire (et non un stage de botanique ou de techniques de vie primitive par exemple) ?**
- **Quelles sont mes motivations ?**
- **Suis-je bien préparé ?**
- **Suis-je bien équipé ?**
- **Suis-je prêt à vivre en groupe pendant une semaine ?**
- **Suis-je d'accord pour exprimer sans attendre ce qui ne va pas directement à l'animateur si le cas devait se présenter ?**
- **Suis-je prêt à accepter tout ce qui pourra se manifester ?**
- **Ai-je rempli et signé la décharge valant accord et l'ai-je bien renvoyée ?**

Vous trouverez de nombreuses informations sur les divers aspects de la « survie douce » dans l'ouvrage de François Couplan *Le Guide de la survie douce en pleine nature*, disponible chez l'auteur.

François Couplan

contact@couplan.com

www.couplan.com