

# Des stages de survie pour se reconnecter à la nature

Le temps d'un week-end ou sur une semaine, les stages de survie en milieu naturel permettent d'expérimenter un retour à la simplicité.

**V**ivre au rythme de la nature et lâcher prise, c'est ce qui a motivé Stéphanie à s'inscrire à un stage de survie en milieu naturel. Cadre dans l'horlogerie, la quadragénaire a choisi de se séparer de sa montre et de son téléphone le temps d'un week-end pour «revenir à l'essentiel».

Que ce soit sur deux jours ou toute une semaine, les stages de survie et les expéditions en pleine nature offrent bien plus qu'une simple évasion dans les bois. Accessibles à des participants de tous âges et de tous horizons, ils permettent non seulement de réapprendre les compétences essentielles à la survie, mais aussi de prendre conscience de soi et de ses limites.

Une semaine avant le départ, Stéphanie a reçu les informations sur le lieu de rendez-vous et sur le matériel indispensable, comme un sac à dos, de bonnes chaussures, un sac de couchage, un couteau et une gourde. À cette courte liste s'ajoute le matériel optionnel, par exemple du papier toilette et des vêtements de rechange selon son degré de confort souhaité.

«Ce retour à la nature doit se faire en harmonie avec ses propres limites», explique l'organisateur Robert Klein. Le Genevois, accompagnateur en montagne et spécialiste des plantes sauvages, organise des week-ends de survie douce et d'initiation à la vie en autonomie.

## Des plantes pour la soupe

Pendant deux jours intenses, Stéphanie et la dizaine d'autres participants sont immergés dans un environnement naturel, loin des confort modernes. Guidés par l'accompagnateur, ils apprennent les bases matérielles nécessaires à leur survie. Après les présentations, chaque participant se choisit un nom en relation avec la nature. Stéphanie, «Muguet», part à la recherche de plantes comestibles qui composeront la soupe du soir.

Le feu, élément essentiel à la survie, est également au cœur de l'apprentissage. Les participants apprennent comment produire une flamme et l'entretenir pour cuire leur nourriture et se réchauffer.



Les stages de survie permettent non seulement de réapprendre les compétences essentielles à la survie, mais aussi de prendre conscience de soi et de ses limites. SÉBSTIEN FÉVAL

«En me confrontant à la nature sauvage, j'ai pu découvrir un aspect de ma propre nature.»

## Stéphanie

Participante à un stage de survie

«Les priorités sont fixées en fonction de la météo, mais aussi selon des attentes du groupe», précise Robert Klein. Rapidement, un esprit de groupe se crée. La survie en groupe met en lumière l'importance de la coopération et de la solidarité.

La météo aura été plutôt clémente pour Stéphanie et son groupe. Avant de quitter la forêt qui les a accueillis, chacun est invité à s'isoler, être dans le moment présent.

## Quatre jours ou plus

Ces deux jours donnent à certains participants l'envie d'aller plus loin. Organisés sur quatre ou six jours, des stages abordent de manière plus détaillée les techniques de survie permettant d'être autonome en forêt. «Le rythme du stage correspond à ce qui se passe en mode survie. Les quarante-huit premières heures sont très denses et, peu à peu, le temps ralentit», détaille Antonino Catalano.

Côté coût, il faut généralement compter entre 175 et 280 francs par personne selon les activités, pour un week-end de survie et jusqu'à 600 fr. pour des stages plus longs.

## Se découvrir

Ces stages permettent de se reconnecter avec la nature et de réapprendre les compétences fondamentales à notre survie.

Pour certains, c'est aussi l'occasion d'explorer les aspects plus profonds de soi. «Je suis clairement sortie de ma zone de confort, admet Stéphanie, mais cela m'a permis de me dépasser et vivre des choses dont je ne me croyais pas capable. En fin de compte, en me confrontant à la nature sauvage, j'ai pu découvrir un aspect de ma propre nature.»

## Céline Monay

## Plus d'infos

[www.survival-project.ch](http://www.survival-project.ch)  
[www.into-the-nature.ch](http://www.into-the-nature.ch)