



Immersion (Être) Animale

Au cœur de la forêt

Degré de réensauvagement : notre immersion la plus difficile. Ne convient pas aux mineurs.

L'immersion

Nous entamons un voyage avant les outils, avant même le feu. Nous sautons à pieds joints dans le cœur de la vieille forêt avec pour seul filet, la fourrure des animaux et rien d'autre. Sans autre objet et sans réserve de nourriture, notre relation à notre corps et au monde se métamorphose pour rejoindre l'animal. Lestes et agiles, notre meute parcourt les montagnes à la recherche de la satiété. Aucun tracé, ni campement préconçu, pas de but sinon être et vivre parmi les êtres, au sein du monde sauvage.





De cellule en cellule, notre vie à toutes et à tous représente un fil continu d'au moins 4.28 milliards d'années, soit plus de 1562 milliards de jours et de nuits à travers les océans et les terres, avec pour seul outil notre corps nu.

Pour retrouver notre animalité, l'idée est de nous alléger au maximum, sans objet, afin de changer radicalement notre regard et notre manière d'habiter la Terre, le temps d'une semaine. Derrière chaque objet a priori indispensable, la vieille forêt offre des solutions aujourd'hui oubliées. Comment rester au chaud et s'abriter de la pluie ? Comment manger sans feu ? Comment éventuellement réussir à allumer un feu et cuisiner sans ustensiles ? Comment aller aux toilettes et garder une hygiène en forêt ?

Cette immersion extrême nous éloigne clairement de notre zone de confort, cependant l'idée n'est absolument pas de nous mettre en danger, mais bien d'élargir notre zone de confort dans l'espoir de découvrir une vie agréable et exaltante.

En sauvage, nos prises de risque doivent être proportionnelles à une attention minutieuse et sans failles. Gardons à l'esprit que pour les autres animaux, il n'existe pas d'appel au secours. La focalisation doit être totale et le faux pas inenvisageable.

Par sa radicalité, cette immersion nous permet d'entrer en contact avec la forêt sous un angle inédit, difficile à aborder seul et seule. Nous serons une tribu, une harde, une meute. La meute nous donne le courage de vivre cette expérience unique et nous ouvre cette possibilité de faire corps avec la vieille forêt. Sans ou avec feu, le groupe lui-même se métamorphose. Nos déplacements organiques se feront aux grès de notre faim et de notre soif. L'enseignement est pratique, intensif et profond.

Des cercles d'écoute et de parole ouvrent et ferment notre aventure et peuvent la ponctuer, au besoin, pour nous mettre au diapason, pour être sûr que tout le monde va bien. Chacune et chacun est attentif et attentive à soi et aux autres, manifestant clairement ses propres besoins avec diplomatie et observant avec soin et bienveillance les besoins des autres.

L'idée est aussi de laisser une place au silence et à la prise de décision spontanée, à la manière d'une nuée d'oiseaux ou d'un band de poissons. Cette immersion spéciale nous invite à un soin tout particulier envers soi et l'autre.

Nous réapprenons un mode vie disparu. Notre projet quotidien est de suivre les oscillations entre notre corps et les réponses de la vieille forêt : avoir chaud, trouver à manger, s'abriter, se reposer, épancher sa soif. Nous dormons là où nous mène notre estomac, le ciel, et les rencontres au sein de la forêt. Nous arpentons le territoire sans parcours prédéfini. Nos sens et nos sensations s'éveillent.

Sans autre emploi, notre rapport au temps aussi se métamorphose, le faire cède sa place à l'être, pour nous apprendre à ralentir complètement. La vieille forêt nous invite à muer notre agitation en contemplation, à écouter le chant du torrent avec délectation, à suivre un scarabée avec enthousiasme et émerveillement, à connaître et savourer la vie ici et maintenant. Les enfants le font spontanément.

Vu notre légèreté nous sommes mobiles, nous avons tout le loisir de parcourir les montagnes ou de nous reposer où bon nous semble.

Nous mangeons de manière omnivores, des plantes, sous forme de racines, feuilles, fleurs, fruits et graines, des champignons, des lichens, des insectes et autres arthropodes, des annélides, des petits animaux et des plus gros si nous avons beaucoup de chance. Si nous parvenons à faire du feu, et rien n'est moins sûr, nous cuisinons à même le feu. Autrement nous mangeons cru.

Nous buvons l'eau à même les ruisseaux et les torrents. En montagne, dans les amonts proches des sources, l'eau est excellente, d'une qualité inégalable.

Nous dormons sur les sols naturels. Avec l'habitude les sols naturels peuvent devenir très confortable et les matelas affreusement douloureux. Mais en attendant, il sera possible de prendre un temps pour nous confectionner une litière avec des branchages, des herbes, des feuilles ou des mousses.

Pour nous protéger de la pluie nous empruntons diverses solutions, selon les

circonstances : fabriquer des abris de branches, de feuilles, d'herbes ou d'écorces, trouver des abris déjà présents, comme des abris sous roches, des grottes au hasard de notre chemin. Mais dans tous les cas, notre équipement, exclusivement de laine et de fourrure, a cet avantage de nous garder au chaud même détrempées.

La vieille forêt

Malheureusement notre aventure ne se déroule pas dans l'abondance d'une vieille forêt, mais dans une jeune forêt. Il n'existe plus en Europe de forêt mûre. Nous avons nommé cette immersion ainsi d'une part, pour distinguer la forêt du champ d'arbres et d'autre part, car notre expérience des plus vieilles forêts d'Europe nous permet de lire et d'habiter cet espace un peu à la manière d'une vieille forêt. C'est dommage car avec le bon équipement et les bonnes connaissances, la vieille forêt est la clé oubliée d'une vie sauvage abondante et agréable, dense et diversifiée, peuplée de myriades d'êtres vivants, réellement productive et nourricière.

L'équipement

En début d'immersion nous consacrons un temps à la fabrication de 4 ou 5 objets les plus importants pour notre vie en forêt : les mocassins, un perçoir en os et un coupant en silex. L'idée est d'être à l'aise dans les bois avec le minimum d'objets, des objets clés fabriqués par nous même, par des techniques ancestrales simples, avec des matériaux sauvages.

L'immersion est prévue avec une cape en laine, mais si vous souhaitez une veste en fourrure, nous organisons avant cette aventure, une semaine d'artisanats sauvages au cours de laquelle il est possible d'en confectionner une par vous-même.

Un coupant en silex : nous commençons par tailler des outils rudimentaires en silex afin de pouvoir sculpter l'os et couper la peau des animaux.

Un perçoir en os : utile pour percer les peaux de bêtes.

Les mocassins : munis de notre coupant et de notre perçoir, nous vous proposons les mocassins en cuir de type séminoles, plutôt faciles à réaliser.

Une lanière de cuir : en guise de sac à dos

Liste du matériel à amener :

Tous les vêtements doivent être 100% laine.

- Une cape en laine tissée feutrée, descendant aux chevilles (peut être fournie).
- Un sous pantalons en mérinos (200g/m²).
- Pantalons ou short, en laine (sur internet, surplus militaires) ou en fourrure.
- Une paire de chaussettes en laine fine.
- Une paire de chaussettes en laine épaisse.
- Deux gros pulls en laine long, couvrant les fesses, vous devez pouvoir vous mettre en boule dedans.
- Deux sous pull en mérinos (200g/m²).
- Un bonnet en laine ou en fourrure ou un chapeau.
- Pas de chaussures (nous les fabriquons dès notre arrivée).
- Une couverture en laine pour s'enrouler dedans.
- **Rien d'autre** (médicaments et lunettes de vue exceptées).

Nous sommes intransigeants sur l'équipement. Moins il y a d'objets, plus nous sommes pointilleux sur chaque objet. Il en va de notre vie. **Si au départ de l'aventure vous n'avez pas le nécessaire, nous nous réservons même le droit de refuser votre venue.**

Pour les vêtements que nous ne fabriquons pas sur place, seules la laine et la fourrure sont admises. Un peu d'élastahanne est acceptée pour les couches thermiques, mais pas de vêtements synthétiques ou mixtes : tout doit être 100% laine (mouton, cachemire, mohair, alpaga...). La soie est acceptée.

Tandis que les fibres végétales cherchent à se gorger d'eau, au contraire, les fibres animales sont hydrophobes. Merci d'éviter le coton et le lin. Expérience faite dans les eaux glacées du Grand Nord, cela est aussi important pour les sous-vêtements.

Il vous est possible d'en faire l'expérience simplement, en sortant de la douche sans vous essuyer. Enfilez des vêtements en coton vous laissez une sensation froide et collante désagréable, tandis qu'avec la laine, vous oubliez presque instantanément votre douche



Principes de l'art de vivre sauvage

Le mot sauvage vient du latin *silvaticus*, qui signifie forêt. Nous entendons le mot forêt au sens large, comme la communauté du vivant. Être sauvage dans notre esprit, c'est faire partie du vivant et lui permettre d'exister, lui être favorable. Nous cherchons la prospérité avec le vivant dans son ensemble.

Notre recherche passe par une compréhension profonde de ce qu'est la nature, par nos propres expériences, par le temps passé au sein du sauvage. Nous ouvrons nos sens avec acuité pour comprendre par nous-même ce qu'est le monde, ce que nous sommes, ce dont nous faisons partie. Nos regards se posent sur les détails d'une plante aussi bien que sur les grands principes de l'écosystème.

Notre compréhension passe aussi par l'héritage de milliers de personnes passionnées, compilées dans les sciences naturelles. Elles nous offrent aujourd'hui une vision inédite sur l'extraordinaire histoire milliardaire de la vie, sa diversité, sa beauté époustouflante. Elles nous apprennent que le vivant nous offre notre air, notre eau, notre nourriture, notre vie.

Nous plaçons le vivant au centre de nos valeurs. Nous estimons les espèces vivantes comme une seule et grande famille, interdépendante, dont chaque membre représente la diversité des intelligences. Cette famille est notre plus grande richesse. Nous cherchons le retour du foisonnement de la vie sur Terre, renouer avec l'abondance de la vie. Notre but est de trouver notre place au cœur de ce foisonnement, d'adopter un mode de vie qui offre à toutes les espèces vivantes un espace et un temps propices à leur vie.

La découverte d'un chemin harmonieux avec le vivant est incontournable, cela nous donne notre cap. Nous faisons partie intégrante de la nature et souhaitons délaisser notre syndrome de supériorité. Bien que la prise de conscience des choses néfastes qui causent l'extinction du vivant soit importante, nous optons pour une démarche positive, basée sur des solutions fiables, effectives.

Nous voulons changer nos modes de vie, retrouver l'essentiel, nos vrais besoins, ce qui compte vraiment pour nous. Nous sommes conscients que changer de mode de vie signifie changer la plupart, sinon tous les aspects de nos vies.

Les pistes sont multiples. Nous cherchons des solutions dans le passé et dans la diversité des cultures, auprès des peuples avec une continuité culturelle en équilibre avec le vivant, maîtres de l'art de vivre par la récolte du sauvage et pourtant capables de léguer ce patrimoine intact sur d'innombrables générations. Nous nous inspirons également du mode de vie de chaque espèce vivante qui, comme nous, traverse l'expérience de la vie avec son lot de défis. Le foisonnement est justement la somme de toutes les espèces vivantes, donc autant d'exemples de savoir-vivre ensemble.

Enfin nous postulons pour un changement de mode de vie tout en douceur, au cours d'un processus personnel choisi. Nous avons l'intime conviction que derrière la découverte d'un mode de vie en équilibre avec l'ensemble des espèces se cache le secret d'une vie toujours remplie de défis, mais épanouissante, pleine de richesses partagées et pérenne.



Pâris Faini

Nous

Pâris Faini

Depuis l'âge de 19 ans, en 2006, l'aventure commence avec une idée fixe, vivre dans la nature. Les plantes sauvages sont partout, Pâris apprend à les connaître, il apprend à distinguer les comestibles des toxiques. En 2008 il rejoint le collège ethnobotanique aux côtés de François Couplan.

Dès lors, Pâris parcourt les quatre coins de l'Europe à la recherche des forêts les plus anciennes, des écosystèmes les mieux préservés. Il part toujours en petits groupes, s'inspirant des tribus. Son objectif est de comprendre le fonctionnement de l'écosystème, avant son anthropisation, à l'époque où la vie grouillait sur les terres et dans les mers.

D'une part, Pâris souhaite appréhender l'optimum écologique de l'ensemble du vivant, climax de l'abondance. D'autre part, il expérimente des modes de vivre au sein des écosystèmes, les mieux à même de favoriser le foisonnement de la vie. Il nomme cette discipline l'Art de vivre sauvage.

Il est aujourd'hui accompagné de son épouse CanCan, et de leurs deux filles.. Ensemble, ils s'enforestent toujours plus longtemps dans les replis préservés de l'écosystème, approfondissant leurs connaissances et les partageant volontiers.

CanCan Huang

Au croisement du cinéma, du monde sauvage, de la musique intuitive et de la conscience élargie, CanCan chemine là où le visible rencontre l'invisible.

Après une vie citadine consacrée au cinéma, elle a répondu en 2018 à l'appel d'un retour à l'essentiel. Depuis, elle explore les terres sauvages, des forêts boréales de l'Europe au désert du Sahara, en chemin avec son compagnon Pâris et leurs deux filles. Ensemble, ils vivent dans l'esprit des chasseurs-cueilleurs, en quête d'une harmonie profonde entre l'humain et le monde vivant.

Fidèle à sa passion du cinéma, CanCan capte les éclats d'une vie libre et vibrante, à l'écoute de la sagesse du vivant. Sa caméra révèle une humanité capable de se réinventer dans l'amour, la créativité et la symbiose. Elle poursuit son exploration des terres sauvages et sacrées du monde, donnant naissance à des projets audiovisuels qui portent la trace vivante de ce chemin — empreinte de liberté, de magie et de vie.

Uma & Sēnlín

Nos deux filles, respectivement 6 et 3 ans.

Elles nous accompagnent partout où nous allons.



Sécurité & Responsabilité

Pour être bien certain que cette aventure vous correspond, merci de lire attentivement ce document.

Nous ne sommes ni guides, ni accompagnateurs, ni responsables, ni chefs... Nous sommes sur le chemin de la vie sauvage et partageons notre expérience, nous enseignons un art de vivre sauvage.

Pendant nos sorties, nous sommes seulement responsables de l'enseignement transmis. Par exemple, « cette plante se mange ». Nous garantissons que les connaissances transmises sont le fruit d'une formation solide et d'années d'expériences. Nous vous transmettons ici les informations les plus complètes possibles, afin que vous puissiez évaluer votre prise de risque.

Ceci mis à part :

Toute responsabilité est exclue

Les mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents.

Nous partons tous ensemble, souvent dans des lieux inconnus. Chaque personne est responsable d'elle-même et de là où elle met les pieds. Personne n'est contraint, notamment d'emprunter un chemin ou un autre, la règle de la personne la moins téméraire s'applique.

Plus le risque paraît grand, plus l'attention portée à chaque geste, à chaque appui, doit être grande. Des terrains difficiles peuvent ainsi être traversés en toute sécurité. Le risque zéro n'existe nulle part. Nous partons justement à la rencontre de lieux sauvages, non sécurisés.

Ceci dit, partageant volontairement cette aventure, nous formons une communauté de risque choisie et sommes horizontalement tous responsables les uns envers les autres.

Chaque personne est libre de quitter l'aventure à tout moment, elle quitte alors cette communauté de risque, sans garantie d'être raccompagnée au point de départ ou d'arrivée, urgences mises à part. Pour la cohésion du groupe, merci de suivre toute l'aventure.

En cas d'urgence, pour sortir du sauvage, il peut arriver qu'un véhicule comme un hélicoptère soit nécessaire. Nous vous laissons le soin de vous renseigner sur les conditions de secours du lieu visité, de consulter votre assureur, ou de souscrire une assurance adaptée.

Bien que la vie dans les bois soit parfois inconfortable et difficile, l'idée n'est pas de mettre notre vie en péril, loin de là. La semaine se veut paisible et harmonieuse. Nous avançons au rythme du plus lent. Les plus rapides seront les plus chargés.

Merci de nous indiquer si vous avez une quelconque particularité physique ou psychique susceptible d'influencer l'aventure de quelque manière que ce soit.

Aucune des sources ou rivières de nos parcours n'ont été testées en laboratoire.

Ce document tient lieu de contrat. Il est régi par le droit suisse. Le for est en Suisse.

Informations Pratiques

Rendez-vous: Le Mardi 2 Juin 2027 à 11h45 à l'arrêt de bus de Praz-de-Fort.1943 Orsières, Suisse

Le train Martigny - Orsière partant à 10h49 avec changement de train à Sembrancher puis le bus partant à 11h30 depuis Orsière vous mènera à bon port



P Stationnement : X4RG+34H Orsières, Suisse (GPS: 45°59'24.7 »N 7°07'31.3"E)



Fin de l'aventure: Le Dimanche 6 Juin 2027 vers 16h

INSCRIPTION

Tarifs

500.- chf

Le prix est calculé au plus juste pour que nous puissions faire vivre nos familles de nos activités tout en rendant l'expérience de la vie sauvage accessible au plus grand nombre.

Inscription

Pour valider l'inscription, l'intégralité de la somme est à verser sur le compte:

Titulaire du compte : **Pâris Faini Vivre sauvage**

IBAN : **CH80 0900 0000 1683 1339 7**

Numéro de compte : 16-831339-7

BIC : POFICHBEXXX

Votre inscription prend effet dès réception du versement de l'intégralité de la somme. Ce montant représente notre engagement mutuel.

En cas d'annulation de votre part :

- Jusqu'au **30 jours avant le départ** : **remboursement de 50 %** du montant total
- Après cette date : **aucun remboursement**, sauf si une autre personne reprend votre place

Nous vous recommandons de souscrire une **assurance annulation** (voyage, séjour ou événement) afin de vous protéger en cas d'imprévu.

Merci pour votre engagement et votre compréhension.



[Formulaire d'inscription ici](#)

*Il ne s'agit pas de partir loin,
mais de revenir profondément —
dans le corps,
dans le souffle,
dans la relation au vivant.*



L'Art de la Vie Sauvage
viesauvage.ch

Contact & Infos

contact@viesauvage.ch

[+41 \(0\) 77 987 30 65](tel:+41779873065)

[+33 \(0\) 6 45 82 42 98](tel:+33645824298)

viesauvage.ch

gens-des-bois.org

[CanCan&Pâris Youtube Chaîne](#)

[S'inscrire à la lettre d'information](#)