

**KATIA ASTAFIEFF**



*La fille qui  
voulait voir l'ours*



**Par l'auteure de  
Comment voyager seule  
quand on est petite,  
blonde et aventureuse**

ARTHAUD





La fille  
qui voulait voir l'ours



Katia Astafieff

La fille  
qui voulait voir l'ours

ARTHAUD

© Flammarion, Paris, 2022  
87, quai Panhard-et-Levassor  
75647 Paris Cedex 13  
Tous droits réservés  
ISBN : 978-2-0802-5148-0

« Vous pensez que vous avez des problèmes ? Moi, je suis en train de me faire dévorer par un ours ! Oh, mais désolé, toutes mes excuses, écoutons donc vos problèmes !  
Mmm-hmm ? »

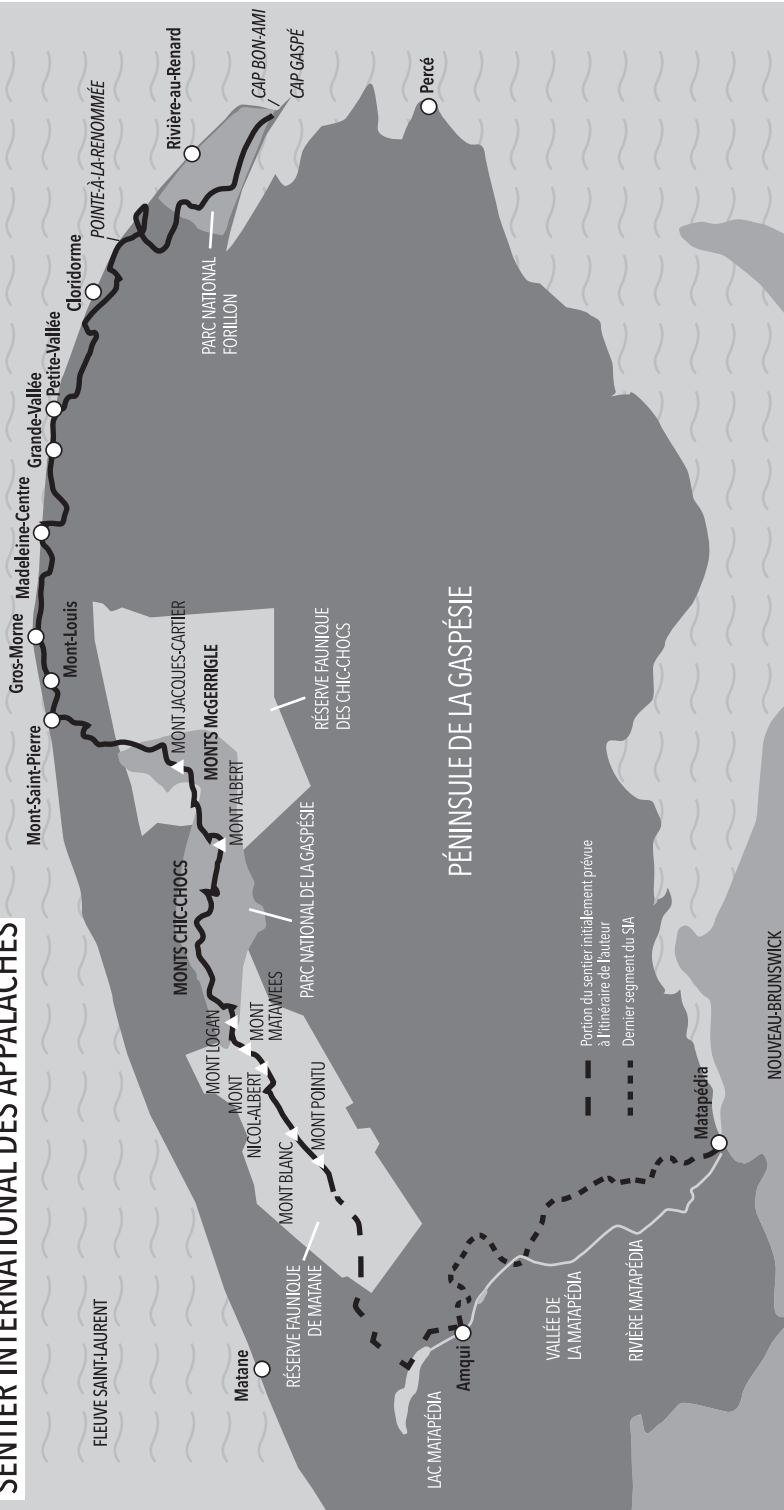
Mykle Hansen,  
*Au secours !*

*Un ours est en train de me manger !<sup>1</sup>*

« Elle savait ce qui l’attirait dans les bois. L’air et l’odeur de la mousse, des arbres, des fougères en décomposition, et des putrides fondrières, tout cela pouvait l’exciter plus qu’un homme. »

Jens Bjørneboe, *Le Rêve et la roue*<sup>2</sup>

# SENTIER INTERNATIONAL DES APPALACHES





## Prologue

« Si une guerre des espèces devait s'instaurer entre les bêtes sauvages et le seigneur homme, je serais tenté de sympathiser avec les ours. »

John Muir,  
*Quinze cents kilomètres à pied  
à travers l'Amérique profonde*<sup>3</sup>

Le monde sauvage existe. Au milieu d'incroyables fougères qui m'arrivent aux épaules, de conifères tortueux et de solides bouleaux blancs, je me fonds en lui et je m'abandonne. Je randonne, je sue, je me donne. Je suis dans la forêt. La forêt est en moi.

Je n'aurais jamais cru parvenir jusque-là. Jusqu'à cette rencontre à la fois crainte et tant attendue. Fuie et tant désirée. Fruit de cauchemars et de rêves. Les jambes tremblantes, je marche depuis dix heures. Dix heures de montées abruptes et d'effroyables descentes. Dix heures à contourner les racines capricieuses qui semblent toujours se jeter sur ma route, à éviter les rochers malicieux et la boue bien décidée à m'engloutir jusqu'aux genoux. Dix heures hors du temps. Seule dans cette extraordinaire forêt. À affronter les Appalaches rebelles et l'indomptable végétation.

Trois semaines que je marche dans les bois et c'est la pire journée. Épuisée, achevée, anéantie par

*La fille qui voulait voir l'ours*

cette marche digne d'une opération commando. Alors que la pluie commence à tomber à flots et que mes jambes flageolent, j'ai presque perdu l'espoir de parvenir avant la nuit à la cabane qui m'offrira enfin un toit. Le sac à dos détruit mes épaules. Mon visage est rougi par le froid et l'effort. Des gouttes de sang dégoulinent sur mes joues, agressions d'insectes piqueurs. L'eau s'écoule de mes cheveux qui dépassent de la capuche. C'est un jour sans fin. La nature m'a engloutie. La forêt m'a mangée toute crue. Je suis devenue une fille des bois.

Et c'est là qu'il apparaît. Inattendu et irréel. Un songe dans la brume. Je lève les yeux et je le vois. Oui, je le vois ! Massif. Sauvage. Immense. La fatigue doit me jouer des tours. À force d'y penser sans arrêt, je finis par l'apercevoir vraiment. Un mirage dans le désert. Mais il est bien là. Pour de vrai. Je le regarde. Il me regarde. On se regarde, quoi...

*Tabarnak ! Un ours !*

Les plus beaux moments d'une vie peuvent parfois se résumer à quelques secondes. Des secondes insaisissables, rares, un trésor. Un sourire, un regard, une main tendue. Une goutte de rosée, un nuage, un oiseau. Ou même... un ours !

\*

Comment me suis-je retrouvée là-bas ? C'est l'appel de la forêt. Mais attention à ne pas trop

## Prologue

vouloir jouer aux héros de Jack London. *Construire un feu*<sup>4</sup>, ça finit mal ! « Ne voyagez jamais seul » est un conseil prodigué dans la célèbre nouvelle de l'écrivain américain. Jamais seul dans la forêt. C'est pourtant cela que j'ai choisi. Seule. Il n'existe pas d'autres façons de voyager. De voyager vraiment, de se frotter au monde, de le laisser nous approcher, nous envelopper, sans la protection ou l'assurance d'un ami, d'un proche, d'un partenaire de voyage familial. On voyage pour se confronter au neuf, à l'inconnu, et emporter son compagnon, son semblable, son autre soi ne me semble pas concevable pour expérimenter le voyage. Ce n'est pas bien raisonnable, n'est-ce pas ?

J'ai ainsi commencé à vivre en voyageant. Sur la route, des portes se sont ouvertes, des fenêtres, des horizons. Il y eut de nouveaux regards, des palpitations. Avant, j'étais la fille sage qui attendait son heure et le monde me semblait bien terne. Alors, j'ai commencé à partir.

J'ai parcouru le monde en solitaire. En train, en bus rouillé, en taxi capricieux, à cheval, à mobylette, en *tuk-tuk* ou par n'importe quel moyen de transport local. J'ai eu le désir des routes, des chemins, des trains, de l'enivrante fuite dans l'espace et le temps. Je ne dirais pas que j'ai fait le tour du monde, il faudrait mille vies pour caresser tous ses contours. Le mythe du Transsibérien est devenu une réalité ; j'ai aussi pris des trains en Bolivie, en Chine, en Thaïlande ou au Canada. Le Canada ? Je

*La fille qui voulait voir l'ours*

l'ai traversé de Montréal à Vancouver, puis de Vancouver à Montréal. Une double *coast to coast* ! J'ai galopé dans les steppes de Mongolie ou du Kirghizstan, j'ai dormi dans des bus de nuit vietnamiens, je me suis laissée balloter dans un van au Lesotho ou dans un taxi par un chauffeur ouzbek à la conduite périlleuse. J'ai fait escale dans des villes aux noms incroyablement beaux : Samarcande, Kuala Lumpur, Tromsø, Oulan-Bator, Lijiang, Irkoutsk, Tbilissi et bien d'autres encore.

Mais jamais je n'avais marché, longtemps, seule dans les bois, seule au monde, sans adresse. Un autre départ. J'ai déjà pratiqué la randonnée, bien sûr ; c'est une de mes activités favorites. J'ai même déjà arpenté l'Atlas marocain, mais c'était avec un guide et un mulet qui portait les bagages. J'ai aussi foulé le sable d'un désert. Mais... c'était aussi avec un guide et des dromadaires ! Là, c'est une autre histoire. J'allais être mon propre guide, mon propre dromadaire... mon propre animal de bât.

Et je voulais vivre autre chose : de l'aventure, encore ! Du plaisir, toujours ! La nature ! La forêt ! Je voulais m'enfuir dans les bois ! Et sentir la terre, la terre sous mes pieds, à chacun de mes pas, dans un vert univers incommensurable, plus fréquenté par les orignaux et les ours que par les humains !

Je voulais caresser l'indescriptible concept de *wilderness*. Un mot américain, inconnu chez nous, inconcevable, magnifique et terrifiant, l'ivresse des grands espaces.

## *Prologue*

J'ai choisi la Gaspésie, l'extrême est du Canada. Là où les Appalaches terminent leur course américaine et rencontrent l'océan. Un pays de naufrages, de forêts, de lacs, de sommets arrondis mais aux pentes atrocement abruptes, un pays d'histoire, de conquérants, de colons, mais surtout un pays sauvage, où l'ours est roi et l'orignal prince. Un pays où le temps d'une marche, je serai reine. Je serai comme la biche, la renarde, la louve. L'oursonne, pourquoi pas. L'univers boisé sera mon palais. Je serai animale et pas Chaperon rouge et je défierai les ogres... Tout un programme !

La vie est dans le grand dehors. Elle n'est pas entre les murs. Elle n'est pas sur un canapé ou sous la couette. Et pourtant, ce que j'aime y traîner les dimanches matin...

Le sentier international des Appalaches, le SIA pour les intimes, est un sentier sauvage. C'est pour cela qu'il m'attirait. Mais avant d'y poser les pieds, avant d'y marcher, avant d'y lutter, je n'avais absolument aucune idée de ce que cela signifiait. J'imaginai juste les grands espaces, l'immensité, des paysages grandioses et un chemin qui traverse la forêt. Un chemin comme je les fréquente en Europe, dans les Vosges, les Alpes, les Pyrénées ou le Jura. Un chemin balisé, avec ses malices et ses surprises, comme tous les sentiers, mais un chemin bien tracé et naturellement fréquentable. Cependant le sentier international des Appalaches est tout autre...

## *La fille qui voulait voir l'ours*

Il est peu fréquenté. C'est aussi pour cette raison que j'ai jeté mon dévolu sur lui. Cette idée d'itinéraire indompté me ravissait. Savoir que ce serait surtout une histoire entre lui et moi est devenu une évidence. Notre aventure avait commencé le 1<sup>er</sup> janvier, plus de six mois auparavant, lorsque je me suis dit que cette année serait différente, qu'elle serait celle d'un petit exploit – oh, c'est un bien grand mot ! Une expédition à mon modeste niveau, mais une expérience nouvelle, loin du monde bouillonnant des villes, où mon seul moyen de transport serait mes pieds. Mais ces pieds... je ne savais pas du tout où j'allais les mettre !

Aucun mot ne pourra exprimer cette aventure. Pourtant, je bouillonne à l'idée de la dire, de la montrer, de la revivre et, plus les mois passent depuis mon retour, moins elle s'éloigne, plus je la sens ancrée en moi. Je l'ai vécue seule mais je meurs d'envie de la partager.

Au fond, on ne voyage jamais vraiment seul, même en solitaire, même perdu au fond des bois. À un moment ou un autre, on ne pourra plus tenir sa langue, et on essaiera, maladroitement peut-être, tant bien que mal, de donner à voir et à sentir cette expérience unique et personnelle à d'autres, qui tantôt palpiteront, tantôt s'en moqueront. Mais qu'importe, le voyageur la revit chaque fois qu'il en écrit une ligne, s'en remémore une image, un souvenir, et raconte, raconte... raconte le peu qu'il peut en raconter !



## Prologue

À mon retour, plusieurs personnes m'ont demandé si j'avais rencontré beaucoup de monde. La réponse était claire : non ! « Alors il n'y a pas grand-chose à dire, tu n'en feras pas un livre. » Quoi ? Comment est-il possible d'entendre cela ? Mais n'ont-ils pas lu Rousseau ou Thoreau ? N'ont-ils pas lu ou vu *Into the Wild* ? N'ont-ils pas été transportés par les récits de London ? Sont-ils à ce point aliénés par la ville, les autres, la foule ?

Parce qu'une immersion dans la nature n'est pas une histoire ?

Eh bien, vous allez voir, les amis !



1

Faire ses bagages

« Un voyage de mille lieues  
commence toujours par le premier pas. »

Lao-tseu, *Tao-tö-king*

« La marche est inutile, comme  
toutes les activités essentielles. »

David Le Breton,  
*Marcher. Éloge des chemins  
et de la lenteur*<sup>5</sup>

### *Le juste chemin*

Ça m'a pris comme ça, le 1<sup>er</sup> janvier, à l'heure des bonnes résolutions que l'on ne tient jamais. Certains décident d'arrêter de fumer, d'autres de se mettre au yoga. Je me suis juste dit que j'allais faire une longue, longue marche.

Je ne prends jamais de bonnes résolutions ; elles sont toujours vaines. Alors c'est devenu plus que cela : une envie, un besoin, un engagement. Il fallait le faire, un point c'est tout. J'ai su qu'il fallait partir. Je devais réaliser ce voyage cette année, maintenant. Comme si après, cela serait trop tard. Comme si après, le monde pouvait vaciller, s'effondrer. Comme si c'était maintenant ou jamais. L'urgence du départ. La nécessité du voyage. L'appel de la route, la fureur de vivre, l'usage du monde et tout et tout...

J'en parlais un peu autour de moi, mais il ne fallait pas trop la ramener quand même. Un ami

## *La fille qui voulait voir l'ours*

m'a conté l'histoire de son père qui s'apprêtait à traverser la France à vélo. Après avoir acheté du matériel de compétition – à savoir du matériel amateur néanmoins assez performant et coûteux –, après s'être entraîné – un peu –, et surtout après avoir bassiné toute sa famille et ses amis pendant des mois avec son projet d'expédition, il est parti. Le grand moment est arrivé. Il s'est lancé sur les départementales sinueuses et, très motivé, n'a pas su s'arrêter quand ses mollets ont commencé à chauffer. Deux jours plus tard, claquage et retour à la case départ. L'aventure a tourné court. Ça a amusé tout le monde, sauf lui. Et aborder le sujet finissait vraiment par pourrir les dîners en famille. Je ne sais pas si ça a un quelconque rapport avec cette aventure ratée, mais le pauvre homme a divorcé peu de temps après.

Alors j'ai un peu gardé ça pour moi. Je disais juste que je me préparais à entamer une longue promenade dans les bois.

J'aime les arbres et l'incroyable diversité des écosystèmes forestiers du monde. J'ai marché dans la taïga, séduite par les bouleaux à la blancheur boréale ; j'ai crapahuté dans les *kérangas*, ces étranges forêts du Sarawak à Bornéo, peuplées de plantes carnivores et myrmécophiles ; j'ai sué dans les jungles de Malaisie ou du Panamá, sidérée par leurs lianes envoûtantes et leurs espèces géantissimes ; j'ai vagabondé dans la forêt atlantique au Brésil, tristement réduite comme peau de chagrin ;

## *Faire ses bagages*

j'ai arpenté les plus belles forêts des Carpates, dans les Tatras slovaques ; j'ai connu les hêtraies de Géorgie, au pied du Caucase, émouvantes avec leurs chaudes couleurs d'automne, ou l'incroyable grâce des arbres millénaires des pentes du Sichuan.

Et j'ai rêvé de toutes les sylves à venir, où un jour j'irai, un jour : l'Amazonie ou ce qu'il en reste, le cœur des ténèbres de la forêt du Congo, la richesse de la forêt de Bialowieza en Pologne ou en Biélorussie, les mystères des forêts de l'île de Jeju en Corée du Sud, les forêts humides et moussues de Nouvelle-Zélande, et tant d'autres encore.

J'ai toujours eu la joie de m'émerveiller facilement, de tomber sous le charme de ces êtres sages et sereins, majestueux et humbles que sont les arbres. Je ne sais pas si c'est un privilège, ou juste une attirance naturelle et simple vers la beauté du monde, mais je crois qu'on n'est jamais mieux entouré que dans une forêt.

Le bonheur est dans les bois, non ?

Alors pour cette grande randonnée, j'ai souhaité un autre monde boisé, vaste et peu fréquenté, où je pourrais faire mon chemin à l'ombre des arbres protecteurs. Je rêvais surtout de vastes espaces et d'un monde sauvage, comme on en trouve si peu en France. J'ai beaucoup marché dans nos montagnes européennes. Que d'agréables sentiers, bien balisés, bien comme il faut. Mais, avouons-le, si notre pays est fabuleux à de nombreux égards – *France is so beautiful!* –, si la France reste le plus

## *La fille qui voulait voir l'ours*

beau pays du monde, c'est ce qu'on dit, la France est très urbanisée et le concept américain de *wilderness* est incompréhensible ici. On parle vaguement de nature sauvage. Mais qu'est-ce que le sauvage ? *The Call of the Wild* de London a été traduit par *L'Appel de la forêt* ou *L'Appel sauvage* dans une nouvelle traduction, comme si on n'était pas trop sûr du mot. On parle aussi de naturalité, mais le titre aurait été moins poétique : *L'Appel de la naturalité* n'aurait peut-être pas connu autant de succès. Aucun terme français n'est capable d'exprimer cette notion mythique qui convoque l'inconnu, l'espace, un environnement puissant et fougueux, le monde vierge et primitif, le désert humain, la forêt profonde mais aussi... les profondeurs de nous-mêmes. La traduction la plus percutante est peut-être la Sauvagerie. Avec un grand S !

Je vis dans un village et je passe beaucoup de temps dehors. Certes. Mais on a beau dire, même si la France recèle de charmants petits coins de nature, rien n'y fait, en quelques kilomètres, la civilisation réapparaît. Sur les jolies crêtes des Vosges, le panorama offre une vue sur les sommets doux et bleus, avec toujours un village, une ferme-auberge, une petite route. En parcourant d'autres montagnes, on verra aussi, ici ou là, un refuge, un hameau, une station touristique. Les sentiers de grande randonnée (GR) français sont formidables, accessibles et permettent de sillonner les plus délicieux coins du pays. Mais après une certaine distance, toujours



## *Faire ses bagages*

reviendra la petite route. Même un chemin mythique comme Compostelle n'est pas tout le temps une virée en pleine nature. Il est si courtisé que ça en devient aussi une autoroute.

Alors, où partir ? J'ai exclu les zones tropicales, magnifiques mais trop chaudes pour baguenauder. J'ai la mauvaise expérience de certains pays où, en traversant juste la rue pour rejoindre une boutique, j'avais l'impression d'avoir couru un marathon. Chaque pas semblait me mener tout droit vers l'arrêt cardiaque !

J'ai alors songé à la Russie, que j'adore, mais allez trouver une carte de randonnée pour partir toute seule dans les bois ! Il faut aussi être réaliste et connaître ses limites. Je ne suis pas Lara Croft, ni sportive de haut niveau. Je suis petite, blonde et aventureuse ! Je ne pourrai jamais porter un sac à dos trop lourd pour partir des semaines en autonomie totale, je ne pourrai jamais arpenter une trop grande distance chaque jour. Le but n'est pas qu'on retrouve mon corps décomposé au bord d'un chemin dans quelque temps. Je n'ai rien à prouver. Pas d'exploit à réaliser. Tout cela est toujours une question de point de vue. Pour un sportif d'exception, un alpiniste, un expert du trail, ma randonnée ressemblera juste à une longue marche. Mais pour la majorité, je me rendrai quand même compte que c'est un truc de dingue ! En tout cas, là, c'est juste mon truc à moi, mon rêve, ma petite folie, mon défi.

## *La fille qui voulait voir l'ours*

Je vais donc choisir un vrai chemin de randonnée ; le but n'est pas de tracer mon itinéraire munie d'un coupe-coupe dans la jungle. Pour un climat frais, j'opte pour l'hémisphère Nord, bien que la Nouvelle-Zélande puisse me séduire aussi. L'Europe me paraît trop urbanisée, à part peut-être les étendues de Norvège, mais j'ai déjà réalisé plusieurs voyages en Laponie récemment. L'Asie centrale est si belle, mais probablement suffocante en été et peu signalisée. C'est tout naturellement que mon regard se porte vers l'Amérique du Nord. Les États-Unis regorgent de sentiers mythiques. Je me renseigne sur le John Muir Trail, mais le lieu est tellement convoité que, pour obtenir une autorisation d'y accéder, il faut d'abord s'inscrire sur une liste afin de participer à un tirage au sort ! Il y a en effet la question des permis dans les parcs nationaux, la surfréquentation touristique, et puis, par rapport à mon modeste niveau de randonneuse, le dénivelé peut être trop important pour mes petites jambes. Je songe alors à parcourir une portion des 3 500 kilomètres du célèbre sentier des Appalaches, qui traverse l'Est américain de la Géorgie au Maine, avant de constater que les « problèmes » vont être exactement les mêmes. Si environ mille personnes par an tentent la traversée en totalité, quelque deux millions de personnes en parcourent des portions. Trop pour moi ! Mes attentes du moment ne sont pas de me faire plein de copains dans les bois. Pour vivre l'expérience de la *wilderness*, je n'ai guère

Prologue .....	9
1. Faire ses bagages .....	19
2. Départ .....	39
3. Le bout du monde (Parc national Forillon) .	61
4. Naufragée (Côte-de-Gaspé) .....	91
5. Appalaches (Haute-Gaspésie) .....	119
6. L'immensité (Parc national de Gaspésie) ...	153
7. Wilderness (Réserve faunique de Matane) ..	205
Épilogue .....	249

# La fille qui voulait voir l'ours

«Avec mon sac, j'ai l'impression d'être une énorme tortue. [...] Une tortue oui, mais quelle tortue! Une tortue qui a parcouru des centaines de kilomètres seule dans les bois, qui a croisé ours et orignaux, qui a lutté contre la canicule, le vent, la pluie, qui a supporté un Français de l'Ontario casse-bonbons, qui a réalisé une petite cascade plutôt réussie à la descente du mont Pointu, qui a bouffé du gruau tous les matins, et même du gruau froid dégueulasse à la fin!, qui a gravi des sommets découverts par les plus brillants géologues américains, qui a marché sur des plages secrètes le long de falaises chaotiques, qui s'est farci le Nicol-Albert avec un monstre sur le dos, qui a fait confiance à un drôle de type en décapotable, qui n'a bu que l'eau des ruisseaux en guise de grand cru, qui n'a dû pleurer qu'une ou deux fois, qui a affronté mouches noires, maringouins et brûlots, mais qui a vécu, vécu, vécu... la grande vie!»

**Katia Astafieff** est une randonneuse, passionnée de plantes et de nature. Elle a publié *Comment voyager seule quand on est petite, blonde et aventureuse* (Éditions du Trésor, 2016), *Comment voyager dans le Grand Nord quand on est petite, blonde et aventureuse* (Trésor, 2020) et des ouvrages botaniques, *L'Aventure extraordinaire des plantes voyageuses* (Dunod, 2018) et *Mauvaises graines* (Dunod, 2021). La fille qui voulait voir l'ours est le récit de sa dernière aventure sur le sentier canadien des Appalaches.

