

Dossier de presse

Mon village de la résilience

Communiqué de presse

Avec **Mon village de la résilience**, Michel RAVEL livre un témoignage bouleversant, empreint d'émotion et d'authenticité. À travers son récit personnel, il explore les blessures d'une enfance marquée par la dureté et le silence, mais aussi le long chemin vers la reconstruction. Ce livre met en lumière la force intérieure et la résilience qui permettent de surmonter les périodes sombres.

Dans ce texte poignant, Michel RAVEL raconte son parcours avec sincérité, courage et humilité. Ce n'est pas un livre de plainte, mais un témoignage d'espoir, un message pour tous ceux qui cherchent à se relever.

Présentation du livre

Plonger dans **Mon village de la résilience**, c'est entrer dans l'histoire d'un enfant blessé qui devient un homme debout. Michel RAVEL retrace avec une écriture sensible et juste les épreuves de son enfance, marquée par la violence familiale et l'injustice, mais aussi les rencontres, les découvertes et la volonté de comprendre qui lui ont permis de transformer la souffrance en force.

Ce récit n'est pas seulement personnel. Il résonne universellement : il parle de l'enfance, de la mémoire, du courage, et surtout du pouvoir de la résilience. Chaque lecteur y trouvera un écho, une part de sa propre histoire, et peut-être la conviction que rien n'est jamais perdu.

À propos de l'auteur

Michel RAVEL est un témoin de vie, un homme habité par le besoin de transmettre et de comprendre. Né en 1967 à Désertines, dans l'Allier, il a traversé une enfance marquée par la douleur et le silence. Aujourd'hui, il choisit la parole et l'écriture comme actes de réparation et de partage. **Mon village de la résilience** est le fruit d'un long travail de mémoire et d'introspection, un hommage à la force intérieure et à la capacité de guérison humaine.

Angles presse et thématiques

- Un récit de résilience et de reconstruction après une enfance brisée
- Une réflexion sur la mémoire et la transmission
- Un témoignage universel sur la capacité humaine à se relever
- Une œuvre ancrée dans la région de Vallon-en-Sully, Montluçon, Chazemais, Ydes (Cantal)..., symbole de racines et de renaissance

Fiche technique

Titre : Mon village de la résilience

Auteur : Michel Ravel (avec Pascal Martineau)

Genre : Témoignage autobiographique

Édition : À compte d'auteur

Sortie : 13 décembre 2025 – Bibliothèque de Vallon-en-Sully

Format : A5

Pagination : 275

ISBN : 978-1-326-04111-3

Prix public : 18 €

Extraits choisis

« Dans la vie, nous avons le pouvoir, si nous le désirons, de changer le cours de notre existence en tirant des leçons de nos échecs, de nos souffrances et de nos réussites. Pour moi, c'est comme un pied de nez adressé à la vie qui semblait au départ me pousser vers un certain chemin. Aujourd'hui, je n'éprouve plus aucune amertume envers les personnes qui m'ont fait souffrir. Au contraire, j'ai trouvé en moi une énergie intérieure que je ne soupçonnais pas, une capacité de résilience qui m'a permis de franchir des épreuves que je croyais insurmontables. En apprenant à accepter mes faiblesses, mes erreurs et mes peines, j'ai également découvert mes forces et mes valeurs. Chaque obstacle sur mon chemin est devenu une opportunité d'apprentissage, chaque souffrance a été une chance de grandir en tant que personne. Ainsi, je choisis de regarder en arrière non pas avec regret, mais avec gratitude, car chaque épreuve surmontée m'a rendu plus fort, plus sage et plus résolu à vivre une vie pleine de sens et de passion.

Vivre avec des regrets ne sert à rien. Au bout de la rue, nous avons simplement la possibilité de tourner à droite ou à gauche. Si, à ce moment-là, j'ai tourné à gauche, c'est qu'à cet instant précis, tous les éléments en ma possession m'ont conduit à faire ce choix. C'est pourquoi il est inutile de ressasser le passé. Chaque décision est le fruit d'un ensemble de circonstances, de pensées et d'émotions qui nous poussent dans une direction plutôt qu'une autre. Regretter une action passée revient à remettre en question tout un ensemble de facteurs qui étaient présents à ce moment-là, et à nier notre propre réalité. Plutôt que de vivre dans le tourment des « si seulement », il est plus constructif d'accepter nos choix passés et d'apprendre de ces expériences pour mieux avancer dans l'avenir.

En libérant notre esprit de ces pensées, nous pouvons pleinement nous engager dans le présent, savourer chaque instant et apprécier la beauté de la vie. C'est dans ce lâcher-prise que nous trouvons la véritable liberté et le bonheur réel... »

Contact presse

Michel Ravel

19, Route de Moulins - 03100 - Montluçon

Email : village.resilience@gmail.com

Téléphone : 06 07 02 76 08

Site : <https://labouchatte.fr/village-resilience.html>