



Mon village de la résilience

Michel Ravel - 2025

Résumé du livre

Je m'appelle Michel

J'ai grandi dans un foyer où l'amour n'avait pas droit de cité, où la peur tenait lieu d'éducation et la violence de langage. Pendant longtemps, j'ai cru que c'était normal. J'ai cru qu'un père pouvait briser son fils à coups d'humiliation et que le silence d'une mère valait protection.

Ce n'est qu'après des années de travail sur moi-même que j'ai compris que ce n'était pas moi le problème. Ce n'était pas moi l'enfant "trop", ni "pas assez". C'était eux, et le poids de leurs propres blessures qu'ils avaient choisi de déverser sur nous.

L'enfance confisquée

Mon enfance, c'est une succession de coups reçus et de silences avalés. À la maison, tout tournait autour de mon père, un homme cruel, dominateur, pervers jusque dans les détails du quotidien. Il humiliait, frappait, insultait, et trouvait toujours un prétexte pour recommencer. Il fallait obéir, se taire et surtout ne jamais pleurer. Je n'étais pas un enfant, j'étais un exutoire.

À l'école, ce n'était guère mieux. Ma première institutrice, une femme sèche et méprisante, s'était mise en tête de me "dresser". Elle m'humiliait devant les autres élèves, me faisait ramper sous son bureau, m'interdisait d'aller aux toilettes. Un jour, pour un mot mal orthographié, elle m'a gardé seule dans la classe, comme un chien puni. Dans son registre, elle avait écrit : "Élève pervers, insupportable, très faibles résultats." Voilà comment on décrivait un enfant brisé.

À la maison, cette injustice ne rencontrait aucune oreille. Mon père me traitait de bon à rien, ma mère regardait ailleurs. Le soir, pendant que je lisais à voix haute mes devoirs, je recevais une pantoufle sur la tête à chaque erreur. Puis, comme si de rien n'était, je devais lui masser les jambes, lui dire bonne nuit et aller dormir en me demandant à quel moment j'avais cessé d'être un fils pour devenir un souffre-douleur.

Le premier exil, La Bouchatte

À sept ans, on m'a envoyé à La Bouchatte, un pensionnat. On m'a déposé là comme un colis indésirable. Mes parents n'ont pas même regardé en arrière.

À La Bouchatte, j'ai trouvé des adultes qui, pour la première fois, me regardaient autrement. Des éducateurs patients, des institutrices qui encourageaient, qui prenaient le temps. Ils ont vu derrière mes colères un enfant blessé.

Mais j'étais déjà cabossé, méfiant, sur la défensive. Je frappais avant d'être frappé, j'insultais avant d'être rejeté. La violence était devenue mon langage.

Je ne savais pas comment aimer ni comment être aimé. Alors j'ai tout saboté mes relations, mes chances, ma confiance.

Et pourtant, au fond, La Bouchatte m'a sauvé. Pas parce que j'y ai guéri, mais parce qu'on m'y a laissé respirer. On m'a appris qu'un adulte pouvait être bienveillant. On m'a donné un cadre sans violence, une oreille sans jugement. C'est là que j'ai compris que la douceur existait.

Chaque samedi, pourtant, il fallait rentrer chez moi. Et chaque fois, la peur reprenait le dessus.

La honte, la colère, et le silence

Toute mon adolescence a été une lutte entre la rage et la survie. Je me battais contre tout et contre tous, sans comprendre que c'était moi-même que je punissais.

Je ne parlais à personne de ce que je vivais. Par loyauté, peut-être, ou par honte. Parce qu'on m'avait appris qu'un père, ça ne se dénonce pas. Alors j'ai tout gardé pour moi.

J'ai grandi avec cette voix en boucle : "Tu ne vaux rien."

La reconstruction

J'ai choisi de me reconstruire. Lentement, douloureusement, mais avec une volonté tenace.

J'ai rencontré des gens bien, des thérapeutes, des amis, des éducateurs, des femmes et des hommes qui m'ont aidé à recoller les morceaux.

J'ai compris que la résilience n'est pas un don, mais un travail. Qu'elle naît du refus d'être défini par la souffrance.

Aujourd'hui, je ne nie pas ce passé. Je l'assume. Il m'a forgé, tordu, blessé, mais il m'a aussi appris la compassion, la lucidité et la gratitude.

Oui, la gratitude. Parce que sans ces épreuves, je ne saurais pas reconnaître la lumière quand elle se présente.

Je ne remercie pas mes bourreaux. Mais je reconnais qu'ils ont fait de moi un homme capable de dire "non", un homme qui sait ce qu'il ne veut plus transmettre.

Mon village de la résilience

Le titre de mon livre, Mon village de la résilience, n'est pas une image. C'est une vérité. Je ne me suis pas reconstruit seul. Il a fallu tout un village, mes sœurs, mes amis, ma femme, mes enfants, les thérapeutes, les enseignants, et tous ceux qui, un jour, ont cru en moi.

Chacun a planté une graine dans ma terre brûlée. Et petit à petit, la vie a repoussé.

Je garde des cicatrices, oui, mais elles ne saignent plus. Elles racontent une histoire, la mienne, celle d'un gosse qu'on disait perdu et qui a trouvé sa voie.

Quand je repense à l'enfant que j'étais, tremblant sous le bureau de son institutrice, je voudrais lui dire, "Tiens bon. Un jour, tu écriras ton histoire. Et ce jour-là, tu ne seras plus une victime. Tu seras un témoin."

Et maintenant ?

Je témoigne pour ceux qui n'osent pas. Pour ces enfants qu'on traite de fous, de menteurs, de "difficiles", alors qu'ils ne font que survivre.

Je témoigne pour dire que l'enfer existe, oui, mais qu'il n'est pas une fatalité.

Je témoigne pour rappeler qu'on peut renaître, même après le pire, si quelqu'un tend la main, si on se permet de la saisir. Mon père m'a brisé, mais il ne m'a pas détruit. Je suis debout. Et ma plus belle revanche, c'est la paix.

Michel Ravel