



Dr EDITH EVA EGER

Le choix d'Edith

UN HYMNE
À LA VIE

**Le témoignage poignant d'une survivante
de la Shoah qui a consacré sa vie à aider les autres.**

ALISIO
POCHE

LE CHOIX D'EDITH

À 16 ans, Edith Eger est déportée à Auschwitz. Repérée par Joseph Mengele, médecin du camp, elle est choisie pour rejoindre la troupe de danseuses. Elle survivra et réussira avec le temps à transformer le choc de l'horreur en détermination pour mener et diriger sa vie. Après la guerre, elle s'installe aux États-Unis avec sa famille, suit des études de psychologie pour comprendre les raisons de sa survie, s'occupe de grands blessés pour leur insuffler l'extraordinaire énergie et volonté qu'elle s'est forgée.

Comment aider ses patients à faire le choix de la reconstruction, à retrouver l'espoir ? C'est la mission que le Dr Eger s'est donnée et qu'elle restitue dans ce livre à partir de témoignages de patients qu'elle a soignés, et pour certains sauvés.

Née en Hongrie en 1927, survivante de la Shoah, Edith Eger émigre avec son mari et sa première fille aux États-Unis en 1949. Après avoir travaillé dans une usine tout en élevant ses enfants, elle obtient un doctorat à l'université du Texas et devient une psychologue renommée, spécialiste du traitement du trouble de stress post-traumatique.

« Le Choix d'Edith est un véritable cadeau pour l'humanité. Une de ces histoires rares et éternelles que l'on aimera sans fin et qui nous changera à jamais. »

Desmond Tutu, prix Nobel de la paix

« L'histoire du Dr Eger m'a changée à jamais... »

Oprah Winfrey

« Il est difficile d'imaginer un livre plus important pour notre époque. »

The Bookseller

ISBN : 978-2-37935-663-6
Rayon : Biographie, Témoignage



9,90€
PRIX TTC
FRANCE

Du même auteur

Le Cadeau, Le Lotus et l'Éléphant, 2021
La Ballerine d'Auschwitz, Charleston, 2026

LE CHOIX D'EDITH

Titre de l'édition originale
The Choice, Embrace the Possible
publiée par Scribner, un département
de Simon & Schuster, Inc., New York

Copyright © 2017 by Dr. Edith Eger Tous droits réservés.
© 2018, éditions Jean-Claude Lattès pour la traduction
française. Première édition janvier 2018.

Relecture-correction : Céline Haimé
Couverture : le-petitatelier.com
Illustration de couverture : Cover designed
and illustrated by Two Associates
Maquette : Émilie Guillemin

© 2026 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-37935-663-6

DR EDITH EVA EGER
avec Esmé Schwall Weigand

LE CHOIX D'EDITH

Un hymne à la vie

Traduit de l'anglais
par Johan-Frédéric Hel Guedj

ALISIO
POCHE

*Pour les cinq générations de ma famille
Mon père, Lajos, qui m'a appris à rire ;
Ma mère, Ilona, qui m'a aidée à trouver
en moi ce qui m'était nécessaire ;
À mes sœurs, magnifiques, incroyables, Magda et Klara ;
À mes enfants : Marianne, Audrey et John ;
Et à leurs enfants : Lindsey, Jordan, Rachel, David et Ashley ;
Et aux enfants de leurs enfants : Silas, Graham et Hale.*

Avant-propos de Philip Zimbardo

***P**sychologue et professeur émérite de l'Université Stanford, Philip Zimbardo est le créateur de la célèbre expérience carcérale menée à Stanford en 1971 et l'auteur de nombreux livres importants, notamment *The Lucifer Effect: How Good People Turn Evil*, « *L'Effet Lucifer : comment les bons se transforment en méchants* » (paru en 2007 aux États-Unis). Il est le fondateur et président du *Heroic Imagination Project*, qui promeut « l'héroïsme au quotidien ».*

Une année, au printemps, sur l'invitation du psychiatre en chef de l'U.S. Navy, le docteur Edith Eger s'est envolée à bord d'un avion de combat, au fuselage dépourvu de hublots, cap sur l'un des plus grands navires de guerre du monde, le porte-avions *Nimitz*, qui croisait au large des côtes de Californie. L'avion a plongé vers la minuscule piste d'appontage longue de cent cinquante mètres, puis s'est brusquement immobilisé dès que sa crosse a accroché le brin d'arrêt, empêchant l'appareil

d'achever sa course dans l'océan. Seule femme à bord du vaisseau, on a conduit le docteur Eger à sa chambre, dans la cabine du commandant. Quelle était sa mission ?

Elle était là pour apprendre à cinq mille jeunes marins de l'U.S. Navy comment affronter les épreuves, les traumatismes et le chaos d'un conflit armé.

En d'innombrables autres occasions, le docteur Eger a été invitée en qualité de clinicienne experte à traiter des soldats, notamment les hommes des Forces d'opérations spéciales, souffrant de stress post-traumatique et de lésions cérébrales. Comment cette aimable grand-mère pouvait-elle aider tant de personnels militaires à se guérir des violences inhérentes à toute guerre ?

Avant de la rencontrer en personne, je l'avais invitée à donner une conférence dans le cadre de mon cours de Psychologie du contrôle mental, à Stanford. Du fait de son âge et de son accent, je m'étais représenté une babouchka très vieille Russie, un foulard noué au-dessous du menton. Dès qu'elle s'adressa à mes étudiants, j'ai pu moi-même constater son pouvoir de guérison. Lumineuse, avec son sourire radieux, ses boucles d'oreilles aux couleurs chatoyantes et ses cheveux d'un blond éclatant, en tenue Chanel de la tête aux pieds (une précision de ma femme), elle nous livrait les histoires atroces,

déchirantes, de sa survie dans les camps de la mort nazis avec humour, fougue et optimisme, et avec une présence, une chaleur que je ne saurais décrire autrement que comme une pure lumière.

La vie du docteur Eger a été pleine de noirceur. Elle a été déportée à Auschwitz alors qu'elle n'était encore qu'une adolescente. Malgré la torture, la faim et la menace constante de l'anéantissement, elle a su préserver sa liberté mentale et spirituelle. Les horreurs qu'elle a connues ne l'ont pas brisée, elles lui ont insufflé un surcroît de courage et de force. En fait, sa sagesse émane des tréfonds de certains des épisodes les plus dévastateurs de son existence.

Elle est en mesure d'aider les autres à guérir parce qu'elle a elle-même accompli ce cheminement, du traumatisme à la consécration. Elle a découvert comment se servir de son expérience de la cruauté humaine pour rendre les autres plus forts, qu'il s'agisse des personnels militaires à bord du *Nimitz* ou de couples s'efforçant de faire renaître leurs relations intimes, de patients qui ont subi la négligence ou la maltraitance à ceux qui ont souffert de l'addiction ou de la maladie, de ceux qui ont perdu un être aimé à ceux qui ont perdu tout espoir. Et pour chacun de nous, qui sommes confrontés aux déceptions et aux défis de la vie de tous les jours, son message nous invite à notre tour à effectuer nos

propres choix, afin de nous libérer de la souffrance et de trouver notre lumière intérieure.

Au terme de sa conférence, mes trois cents étudiants se sont tous spontanément levés pour l'applaudir. Ensuite, une centaine au moins de ces jeunes garçons et filles ont envahi la petite estrade, chacun attendant son tour pour remercier et embrasser cette femme extraordinaire. Au cours de toutes ces dizaines d'années d'enseignement, jamais je n'avais vu un groupe d'étudiants aussi conquis. Depuis vingt ans qu'Edith et moi travaillons et voyageons ensemble, c'est la réaction que j'ai fini par attendre de chaque auditoire auquel elle s'adresse partout dans le monde. Que ce soit à Flint, dans le Michigan, lors d'une de nos « tables rondes des héros », dans le cadre du Heroic Imagination Project, où nous nous sommes adressés à un groupe de jeunes dans une ville qui se débat entre l'extrême pauvreté, un taux de chômage de 50 % et des affrontements ethniques qui se multiplient, ou à Budapest, en Hongrie, la ville qui a vu périr plusieurs membres de sa famille, où elle s'est adressée à des centaines de personnes qui tentent de se reconstruire à partir d'un passé destructeur, j'ai vu le phénomène se répéter tant de fois : en présence d'Edith, les gens sont transformés.

Dans ce livre, le docteur Eger entrelace les récits des transformations de ses patients et sa

propre histoire indélébile, celle d'une survivante d'Auschwitz. Si le récit qu'elle livre de sa survie est l'un des plus poignants et des plus tragiques qui soient, ce n'est pas seulement son histoire qui m'a incité à partager ce livre avec le monde entier, et avec tant de passion. C'est le fait qu'« Edie » se soit servie de ses expériences pour aider tant de gens à découvrir la vraie liberté. De ce fait, et malgré toute l'importance de ces récits d'évocation du passé, son livre ne vient pas seulement s'ajouter aux mémoires de la Shoah. Son but n'est rien moins que de nous aider à échapper aux prisons de nos esprits. Chacun de nous, d'une manière ou d'une autre, est mentalement emprisonné, et c'est la mission d'Edie de nous aider à prendre conscience d'une chose : si nous sommes capables de nous comporter comme nos propres geôliers, nous pouvons être aussi nos propres libérateurs.

Lorsqu'on la présente à de jeunes auditoires, on dit souvent qu'elle serait l'autre « Anne Frank, celle qui aurait échappé à la mort ». En effet, quand elles ont été déportées dans les camps, Edith et Anne avaient à peu près le même âge et reçu une éducation similaire. Les deux jeunes filles possèdent en elles l'innocence et la compassion qui, en dépit de la cruauté et des persécutions qu'elles ont subies, permettent de croire en la bonté foncière des êtres humains. Certes, à l'époque où Anne Frank écrivait

son journal, elle n'avait pas encore connu le supplice extrême des camps, ce qui rend les perceptions d'Edie, en tant que survivante et clinicienne (et arrière-grand-mère !) particulièrement émouvantes et convaincantes.

Comme les ouvrages les plus importants relatifs à l'Holocauste, celui du docteur Eger révèle à la fois toute la noirceur du mal et la force indomptable de l'esprit humain face au mal. Mais son apport ne s'arrête pas là. La meilleure comparaison du récit d'Edith reste peut-être le brillant ouvrage de Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Le docteur Eger et lui ont en commun une profondeur et une connaissance pénétrante de l'humanité, mais elle y ajoute la chaleur et la proximité humaines d'une femme qui a consacré sa vie à son travail de clinicienne. Viktor Frankl nous exposait la psychologie des prisonniers détenus avec lui à Auschwitz. Le docteur Eger nous offre une psychologie de la liberté.

Dans mon propre travail, j'ai longtemps étudié les fondements psychologiques des formes négatives de l'influence sociale. J'ai cherché à comprendre les mécanismes par lesquels nous nous conformons, obéissons ou résistons à des situations où l'on ne peut servir la paix et la justice que si nous choisissons une autre voie : celle de l'action héroïque. Edie m'a aidé à découvrir que cet héroïsme n'est pas

un domaine réservé à ceux qui accomplissent des actes extraordinaires ou prennent d'instinct certains risques pour se protéger eux-mêmes ou protéger les autres, et pourtant, elle a fait les deux. L'héroïsme découle plutôt d'un état d'esprit ou de l'accumulation de toutes sortes d'habitudes personnelles et sociales. Et c'est aussi un regard singulier que nous portons sur nous-mêmes. Être un héros requiert d'agir de façon décisive dans des circonstances critiques de notre existence, de tenter activement de remédier à l'injustice ou d'introduire des changements positifs dans le monde qui nous entoure. Être un héros exige un grand courage moral. Et chacun abrite en lui un héros intérieur en attente de pouvoir s'exprimer. Nous sommes tous des « héros stagiaires ». Notre stage de formation à l'héroïsme, c'est la vie, le contexte du quotidien qui nous invitent à nous exercer à l'héroïsme : avoir chaque jour des gestes de bonté, irradier la compassion, à commencer par la compassion envers soi, puiser ce qu'il y a de meilleur chez les autres et en nous-mêmes, célébrer et exercer le pouvoir de notre liberté mentale. Edie est une héroïne – et doublement, car elle enseigne à chacun de nous à nourrir et à créer des changements durables et porteurs de sens, en nous-mêmes, dans nos relations et dans le monde qui nous entoure.

Il y a de cela deux ans, Edie et moi avons effectué ensemble un voyage à Budapest, la ville où vivait sa sœur quand les nazis ont organisé les premières rafles de juifs hongrois. Nous sommes allés à la synagogue, dont le jardin est un mémorial de l'Holocauste, les murs une mosaïque de photographies prises avant, pendant et après la guerre. Nous nous sommes rendus au mémorial des Chaussures au bord du Danube, qui rend hommage aux victimes assassinées par les Croix fléchées durant la Seconde Guerre mondiale, parmi lesquelles des membres de sa famille. Après avoir reçu ordre de s'aligner tout au bord du quai et de retirer leurs chaussures, les miliciens les abattaient d'une balle, et leurs corps tombaient à l'eau avant d'être emportés par le courant. Là, le passé nous paraissait tangible.

Tout au long de la journée, Edie est devenue de plus en plus silencieuse. Je me demandais si, après un tel pèlerinage émotionnel, qui devait certainement remuer de douloureux souvenirs, elle n'aurait pas du mal à prendre la parole devant un public de six cents personnes, ce soir-là. Pourtant, lorsqu'elle est montée sur scène, elle n'a pas entamé son intervention par le récit des peurs, des traumatismes ou de l'horreur que notre visite n'avait sans doute pu que raviver en elle. Elle a entamé son propos par une histoire de bonté, l'un de ces actes d'héroïsme au quotidien qui, nous rappelait-elle, survenaient même

en enfer. « N'est-ce pas stupéfiant ? commenta-t-elle. Le pire révèle le meilleur en nous. »

À la fin de sa prise de parole, qu'elle a conclue par un grand battement de danseuse de ballet, son geste fétiche, elle s'est écriée : « Allez, maintenant, tout le monde danse ! » Et tout le public s'est levé. Des centaines de personnes sont montées sur scène. Il n'y avait pas de musique. Mais nous avons dansé. Nous avons dansé, chanté, ri, et nous nous sommes étreints, dans une admirable célébration de la vie.

Le docteur Eger fait partie du petit nombre de survivants, qui ne cesse de se réduire, capables d'apporter leur témoignage personnel sur les horreurs des camps de concentration. Son livre raconte l'enfer et le traumatisme qu'elle-même et d'autres survivants ont endurés pendant et après la guerre. Et c'est un message universel, celui de l'espoir et du possible, qu'elle adresse à tous ceux qui tentent de s'affranchir de la douleur et de la souffrance. Qu'il soit enfermé dans une vie de couple difficile, une famille destructrice ou un métier détesté, ou emprisonné derrière la clôture barbelée de croyances contraignantes qui le prennent au piège de son mental, grâce à ce livre, le lecteur de ces pages apprendra qu'en dépit des circonstances, il a toujours le choix d'accueillir en lui la joie et la liberté.

Le choix d'Edith

Le Choix d'Edith est une extraordinaire chronique de l'héroïsme et de la guérison, de la résilience et de la compassion, de la survie dans la dignité, de la force mentale et du courage moral. Nous avons tous quelque chose à apprendre des cas exemplaires qu'a traités le docteur Eger, et de son histoire personnelle si bouleversante. Chacun pourra y puiser une source de guérison, dans sa propre existence.

San Francisco, Californie
Janvier 2017

I.

LA PRISON

Introduction

J'enfermais mon secret,
et mon secret m'enfermait

J'ignorais que le capitaine Jason Fuller avait un pistolet chargé caché sous sa chemise, mais à l'instant où il est entré dans mon cabinet d'El Paso, par une journée d'été, en 1980, j'ai senti mon ventre se nouer et des picotements dans la nuque. La guerre m'avait appris à percevoir le danger avant même de pouvoir expliquer pourquoi j'avais peur.

Jason était grand, un physique svelte d'athlète, mais le corps d'une telle rigidité qu'il paraissait plus fait de bois que de chair. Ses yeux bleus étaient distants, la mâchoire serrée, et il ne voulait pas ou ne pouvait pas parler. Je l'ai conduit vers le divan blanc de mon cabinet. Il s'est assis, très raide, les

*Les citations de Carl Gustav Jung sont extraites du *Commentaire sur le mystère de la fleur d'or*, Albin Michel, 1994. Celles de Viktor Frankl de *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Les Éditions de l'Homme, 2013. (N.d.T.)

deux poings sur les genoux. Je n'avais jamais rencontré Jason et n'avais aucune idée de ce qui avait provoqué cette espèce d'état catatonique. Son corps était si proche de moi que j'aurais pu le toucher, et son angoisse palpable, mais il était très loin, perdu.

Il n'a même pas eu l'air de remarquer mon caniche à poil argenté, Tess, au garde-à-vous près de mon bureau, comme la seconde statue vivante de cette pièce.

J'ai respiré à fond et cherché une manière de commencer. Il m'arrive parfois de débiter une première séance en me présentant et en faisant part de mon histoire et de ma démarche. Mais je préfère parfois directement cerner et définir les émotions qui ont incité le patient à pousser la porte de mon cabinet. Avec Jason, j'ai jugé essentiel de ne pas le bousculer avec trop d'informations et de ne pas lui demander de me dévoiler trop vite ses vulnérabilités. Il était complètement fermé. Il fallait que je trouve un moyen de lui procurer la sécurité et de lui offrir la permission dont il avait besoin pour se risquer à montrer ce qu'il gardait si fermement en lui. Et il me fallait maîtriser les signaux d'alarme de mon organisme sans laisser mon sentiment du danger noyer mon aptitude à l'aider.

— En quoi puis-je vous être utile ? lui ai-je demandé. Il n'a pas répondu. Il n'a même pas cillé. Il me rappelait un personnage de mythologie ou

d'un conte populaire, transformé en pierre. Quel sortilège réussirait à le libérer ?

— Pourquoi maintenant ? ai-je fait.

C'était mon arme secrète. La question que je pose toujours à mes patients lors d'une première visite. J'ai besoin de savoir ce qui motive leur besoin de changer. Pourquoi aujourd'hui, pourquoi, en ce jour, ont-ils envie d'entamer un travail avec moi ? En quoi cette journée est-elle différente d'hier, de la semaine dernière, ou de l'année dernière ? Pourquoi aujourd'hui et pas demain ? Quelle est la différence ? Parfois, c'est notre souffrance qui nous y pousse, et parfois l'espoir nous entraîne. Demander « pourquoi maintenant », ce n'est pas seulement poser une question – c'est tout questionner.

J'ai vu l'un de ses deux yeux pris d'un tic nerveux se fermer brièvement. Mais il n'a rien dit.

— Dites-moi pourquoi vous êtes ici, lui ai-je de nouveau suggéré.

Il n'a toujours rien répondu.

Prise d'incertitude, consciente du point de croisement ténu, mais crucial, où nous nous trouvions, j'ai senti mon corps se tendre : deux humains l'un en face de l'autre, tous deux vulnérables, courant tous deux un risque, tentant non sans difficulté de nommer une angoisse et d'en trouver le remède. Jason n'était pas arrivé ici recommandé par un médecin. Il s'était apparemment présenté à mon

cabinet de sa propre initiative. Pourtant, forte de mon expérience clinique et personnelle, je savais que même quand un individu décide de guérir, son blocage peut perdurer des années.

Au vu de la gravité des symptômes qu'il manifestait, si je ne réussissais pas à l'atteindre, ma seule solution serait de le recommander à mon collègue, le chef du service psychiatrique du William Beaumont Army Medical Center, où j'avais effectué ma thèse de doctorat. Le docteur Harold Kolmer établirait le diagnostic de la catatonie de Jason, l'hospitaliserait, et lui prescrirait sans doute un médicament antipsychotique, par exemple de l'halopéridol. Je me représentais Jason en blouse d'hôpital, les yeux encore vitreux, son corps, à l'instant déjà si tendu, secoué de spasmes musculaires qui sont souvent l'un des effets secondaires des médicaments prescrits pour traiter la psychose. J'ai une confiance absolue dans les compétences de mes collègues psychiatres, et je suis heureuse qu'existent de tels traitements, susceptibles de sauver des vies. Mais je n'aime pas me précipiter vers une hospitalisation si une intervention thérapeutique comporte la moindre chance de succès. En préconisant de faire hospitaliser Jason, je redoutais qu'il ne remplace une forme d'hébétude par une autre, et ne se retrouve les membres figés par les mouvements involontaires de la dyskinésie, une danse désordonnée de tics et de gestes

Introduction

répétitifs, quand le système nerveux envoie au corps des signaux l'incitant à bouger, sans l'autorisation de l'esprit. Quelle qu'en soit la cause, sa douleur pourrait être atténuée par les médicaments, mais rien ne serait réglé. Il pourrait se sentir mieux, ou ressentir moins, ce que nous prenons souvent, à tort, pour un mieux-être, mais n'en serait pas guéri pour autant.

Et maintenant ? me demandais-je, alors que ces minutes pesantes s'éternisaient, que Jason restait assis là, pétrifié, sur mon divan, présent, suite à un choix, mais tout de même emprisonné. Je n'avais qu'une heure. Une seule chance. Réussirais-je à l'atteindre ? Pourrais-je l'aider à dissiper ce potentiel de violence, que je percevais aussi distinctement que le souffle du climatiseur sur ma peau ? Pourrais-je l'aider à voir que, quels que soient son mal et sa douleur, il détenait déjà la clef de sa libération ? À cet instant, j'ignorais que si j'échouais, si je ne parvenais pas à atteindre Jason dès ce jour même, un destin bien plus noir que l'hôpital l'attendait – toute une vie dans une prison bien réelle, et sans doute dans le couloir de la mort. À cet instant, je savais seulement qu'il me fallait essayer.

Étudiant Jason du regard, j'ai compris que, pour l'atteindre, je n'emploierais pas le langage des émotions. Je recourrais à un langage plus rassurant, et plus familier chez un militaire. J'allais lui donner

des ordres. Je sentais que le seul espoir de le débloquent serait que la vie se remette à circuler dans son corps.

— Nous sortons marcher, lui ai-je dit. — Ce n'était pas une question. Je lui avais donné un ordre. — Capitaine, nous allons emmener Tess au parc... tout de suite.

Il a paru un instant pris de panique. Qui était cette femme, une inconnue, qui s'exprimait avec un accent hongrois très prononcé, et qui lui disait quoi faire ? Je l'ai vu regarder autour de lui, en se demandant : « Comment est-ce que je peux sortir d'ici ? » Mais en bon soldat, il s'est levé.

— Oui, madame, a-t-il répondu. Bien, madame.

J'allais assez vite découvrir l'origine du trauma de Jason, et, pour sa part, il découvrirait que, malgré nos différences évidentes, nous avons beaucoup de choses en commun. Nous avons tous deux connu la violence. Et nous savions tous les deux ce que c'était que se bloquer, finir figé, pétrifié. Je portais aussi une blessure en moi, un chagrin si profond que, durant de nombreuses années, j'avais été totalement incapable d'en parler, à personne.

Mon passé me hantait encore : une sensation d'angoisse vertigineuse chaque fois que j'entendais des sirènes, des pas lourds ou des hommes qui hurlaient. C'était ça, un trauma, avais-je appris : une sensation quasi permanente, dans mes entrailles,

Introduction

que quelque chose ne va pas, ou qu'un événement terrible est sur le point de se produire, des réactions automatiques de peur, dans mon corps, m'incitant à fuir, à me mettre à l'abri, à me cacher d'un danger omniprésent. Et mon trauma est encore capable de ressurgir dans des circonstances banales. Une vision soudaine, une odeur particulière peuvent me transporter dans le passé. Le jour où j'ai rencontré le capitaine Fuller, plus de trente années s'étaient écoulées depuis ma libération des camps de concentration. Aujourd'hui, plus de soixante-dix ans ont passé. Je ne peux oublier ce qui s'est produit, et je ne peux rien y changer. Mais avec le temps, j'ai appris que j'avais la latitude de choisir comment réagir au passé. J'ai la faculté de me rendre malheureuse, ou de rester pleine d'espoir, d'être déprimée, ou heureuse. Nous conservons toujours ce choix, cette latitude de maîtrise. Je suis là, au présent : c'est ce que j'ai appris à me répéter, sans relâche, jusqu'à ce que cette sensation de panique finisse par refluer.

Le sens commun veut que si quelque chose vous tracasse ou vous cause de l'angoisse, il suffise de s'en détourner. De ne pas s'y attarder. De garder ses distances. C'est pourquoi nous fuyons nos traumas et nos épreuves passés, ou nos sources présentes d'inconfort ou de conflit. Depuis l'âge adulte ou presque, j'ai considéré que ma survie,

au présent, dépendait de ma faculté à confiner le passé et ses noirceurs. Les premières années de ma vie d'immigrée, à Baltimore, dans les années 1950, je ne savais même pas prononcer le mot Auschwitz en anglais. Cela étant, même si j'avais su, je n'aurais eu aucune envie de révéler que j'avais été là-bas. Je ne voulais de pitié de personne. Je voulais que personne ne sache.

Je n'avais qu'une envie : être une Yankee pur sucre. Parler anglais sans accent. Me soustraire au passé. Dans mon désir d'appartenance, dans ma peur d'être ravalée par ce passé, je déployais d'énormes efforts pour dissimuler ma souffrance. Je n'avais pas encore découvert que mon silence et mon désir d'être acceptée, tous deux ancrés dans la peur, étaient un moyen de me fuir, qu'en choisissant de ne pas affronter directement le passé, et moi-même, plusieurs dizaines d'années après la fin de mon emprisonnement bien réel, je choisissais encore de ne pas être libre. J'enfermais mon secret, et mon secret m'enfermait.

Mon capitaine de l'US Army catatonique assis, immobile, sur mon divan, me remémorait ce que j'avais fini par découvrir : lorsque nous obligeons nos vérités et nos histoires à rester cachées, certains secrets peuvent à leur tour se transformer en traumatismes, en prison à part entière. Loin d'atténuer la douleur, ce que nous refusons d'accepter nous