

"Parvenir à séparer sa propre vie de celle de ses parents"

LE MONDE | 06.12.05 | 15h08

HELEN EPSTEIN, écrivain, est née à Prague en 1947. Ses parents, tous deux rescapés des camps de concentration nazis, émigrent aux Etats-Unis peu après sa naissance. Devenue journaliste, elle décide de regarder en face son enfance de fille de déportés. Mais, pour remonter à la lumière cette "chambre forte" qu'elle porte enfouie en elle, pour la déverrouiller, en trier le contenu, il lui faut trouver d'autres voix, d'autres personnes possédant leur propre version de la même souffrance. De cette quête intime et bouleversante, de la parole des autres répondant à la sienne, Helen Epstein a fait la trame de son premier livre, *Children of the Holocaust*. Publié en 1979 aux Etats-Unis, où il est devenu un classique, il a été cette année traduit en français. Rencontre avec l'auteure, de passage à Paris.

Quand avez-vous pris conscience que vous supportiez, en tant qu'enfant de survivants, une part du traumatisme subi par vos parents ?

Très tôt, vers 8 ans peut-être, j'ai commencé à comprendre pourquoi je me sentais différente des autres. L'une des raisons, c'était la langue : on parlait le tchèque à la maison. L'autre, c'était que je n'avais pas de grands-parents. Ma mère, à qui j'avais demandé toute petite ce qui était arrivé à sa propre mère, m'avait répondu la vérité : ma grand-mère, Pépi, avait été assassinée par les Allemands. Mais elle n'en disait pas plus. Moi-même, quand j'étais jeune, je ne parlais jamais de l'histoire de mes parents. Ni à l'école, ni au lycée, ni à mes amis. Il a fallu que j'attende d'avoir 16 ans et que je fasse un voyage en Israël, pour prendre conscience que j'avais quelque chose à partager avec d'autres personnes qui, comme moi, avaient grandi dans un autre pays que celui de leurs parents et parlaient plusieurs langues. Qui, comme moi, étaient possédées par une histoire qu'elles n'avaient pas vécue.

En 1974, on vous propose, dans le cadre de votre formation de journaliste, d'interviewer des enfants de survivants de la Shoah vivant aux Etats-Unis. Et de leur poser des questions que vous n'avez jamais osé vous poser à vous-même...

J'ai découvert alors ce fait incroyable : je n'avais jamais eu ni la présence d'esprit, ni le courage, ni le temps, ni l'occasion de faire une enquête systématique sur mes parents. Pourquoi ? Sans doute parce que j'avais compris, très vite, que c'était terriblement pénible de poser des questions. Pas seulement pour eux, mais aussi pour moi. Je pense aujourd'hui — après avoir fait une psychanalyse — qu'il fallait, pour être capable d'écouter leur histoire, que je me décentre, que je me désassocie d'eux. Sans cette mise à distance, j'avais beau les interroger : je ne parvenais pas à me souvenir de leurs réponses. Aujourd'hui encore, je ne suis pas capable de me souvenir du numéro imprimé sur le bras de ma mère. Le traumatisme, c'est cela : une dialectique entre la mémoire et l'oubli. Tous les enfants de survivants connaissent ce phénomène.

Quels types de difficultés spécifiques ces enfants devenus adultes ont-ils rencontrés ?

La plus grande difficulté pour eux, c'est de parvenir à séparer leur propre vie de celle de leurs parents. De se créer une identité qui leur appartienne en propre. Même cinquante ans après la guerre, il m'arrive de rencontrer des enfants de survivants à qui je demande : " *Qui êtes-vous ?*" et qui me répondent : " *Mes parents viennent de Pologne, ma mère était ceci, mon père faisait cela...*" Ces hommes, ces femmes parlent comme s'ils n'avaient pas de vie à eux ! Et souvent, aussi, comme si le passé de leur famille commençait avec la guerre. Quand un groupe subit un traumatisme massif, l'histoire du groupe devient le traumatisme. Chez les Epstein, notre passé, c'était la Shoah, et non pas, comme en vérité, trois siècles d'histoire tchèque !

Dans votre livre, vous racontez combien vous avez été élevée dans une sorte d'obligation au bonheur...

Comment aurais-je eu le droit d'être mélancolique ou malheureuse, après tout ce que mes parents avaient subi ? Il fallait que je sois une gentille fille, épanouie et en bonne santé. Si j'avais eu une mauvaise journée, si j'étais tombée amoureuse de quelqu'un qui ne m'aimait pas, cela n'avait pas d'importance au regard de la guerre... Il y avait aussi autre chose : à la maison, on ne parlait jamais d'émotion, d'affection, de sexualité. Cela existait, mais on n'en parlait pas : admettre l'émotion, c'était se rendre vulnérable. J'ai été élevée ainsi, dans une dénégation permanente de la réalité. C'est très difficile à vivre. Et ça l'est d'autant plus qu'on ne sait pas que ce n'est pas normal, sauf à connaître des familles qui ne vivent pas de la même manière.

Propos recueillis par C. V.

Article paru dans l'édition du 07.12.05

<http://www.lemonde.fr/web/article/0,1-0,36-718057,0.html>

Blessures en héritage

LE MONDE | 06.12.05 | 15h07 • Mis à jour le 06.12.05 | 15h08

Hélène fut soulagée d'avoir su se défendre et faire mettre en prison ce père qui l'avait violée des années durant. Elle rencontra un homme avec lequel elle eut un petit garçon. Mais son histoire était devenue publique. " *Ce petit, vous l'avez eu avec votre père ou avec votre mari ?*", lui demandait-on parfois en présence de son fils. Lequel, très vite, commença à souffrir d'énurésie et de manifestations anxieuses.

Lucie avait 5 ans quand ses parents engagèrent comme gouvernante une jeune femme, Irène, qui revenait d'Auschwitz où elle avait perdu son mari et deux de ses enfants. Irène réapprit à vivre, mais, un soir, elle ne résista pas au besoin de raconter à Lucie l'horreur qu'elle avait connue. A dater de ce jour, Lucie fit toute sa vie des cauchemars terrifiants.

Hélène. Lucie. Mais aussi Bracinho, orphelin, subissant des persécutions pour ses origines gitanes sans savoir ce qu'était un Gitane. Anna, dont les parents ont connu la guerre et les blessures du Liban. Juan, enfant de républicains espagnols, élevé sous Franco... Entre eux et bien d'autres, un point commun : à tous a été transmis dès l'enfance, par leurs parents ou leur environnement, un traumatisme qui n'était pas le leur. A tous a incombé la lourde tâche d'affronter cet héritage. Et si possible de le surmonter, pour devenir des résilients de seconde génération.

La résilience ? Le terme vient de la physique, et définit l'aptitude des matériaux à résister à de fortes pressions. Appliqué à la psychologie, il désigne la capacité d'une personne, confrontée à de graves événements, à mettre en jeu des mécanismes de défense lui permettant de tenir le coup, voire de "rebondir" en tirant profit de son malheur. Une notion apparue dès les années 1950 dans les pays anglo-saxons, que le neuropsychiatre Boris Cyrulnik a largement contribué à développer en France.

Comment le traumatisme, ou le processus de résilience qui en a résulté, se transmet-il aux descendants ? Que génère-t-il chez eux ? Un peu partout dans le monde se sont créés des groupes de parole, destinés à aider à extérioriser leur détresse les descendants de rescapés des camps de concentration, du génocide arménien ou rwandais. Des lieux d'échange qui permettent, aussi, d'observer combien la manière dont a été faite la transmission influe sur son évolution.

"Quand les parents ont beaucoup parlé de ce qu'ils avaient vécu, de façon effrayée et donc effrayante, les enfants reçoivent le traumatisme en pleine tête", précise Boris Cyrulnik. A La Seyne (Var), où il travaille, les militants communistes qui sont rentrés des camps ont beaucoup témoigné, commémoré, montré des photos. Ces parents-là sont restés entiers, toujours engagés, et leurs enfants ont *"intérieurisé un monde envahi par la mort, la torture et l'effroi"*.

"D'autres parents, parmi lesquels beaucoup de revenants de la Shoah, ont au contraire choisi de parler le moins possible de ce qu'ils avaient vécu, pour en protéger leurs enfants, poursuit-il. Le déni, alors, produit d'autres effets. Les enfants ont des parents clivés, parfois gentils et chaleureux, parfois silencieux, fermés et angoissants. Ils apprennent à aimer un parent dont ils ont peur..." La solution la moins mauvaise ? Ni se taire ni parler "à chaud", mais parler "autour", de façon dédramatisée... Ce qui, malheureusement, est loin d'être toujours possible.

PRÉCIEUSE CULPABILITÉ

Dans tous les cas, le traumatisme prend à la seconde génération un aspect moins massif, plus subtil que pour ceux qui l'ont reçu de plein fouet. Psychiatre psychanalyste, Robert Neuburger connaît bien le sentiment de culpabilité que suscite, chez les descendants des grands endoloris de la vie, le fait de ne pas avoir eux-mêmes subi l'injustice, la violence ou la trahison dont ils ont hérité. *"Aussi paradoxal que cela puisse sembler, la culpabilité est précieuse : elle fait partie de la famille, elle en est même le ciment"*, précise-t-il. C'est si vrai que le risque de sa disparition peut être cause d'angoisse, voire de nouveaux symptômes. Et c'est d'ailleurs, affirme-t-il, *"lorsqu'elle est en passe de disparaître que les consultations familiales sont souvent sollicitées"*. Disparition salutaire malgré tout, tant les dégâts psychologiques que le "poids de la faute" provoque au plan individuel sont parfois lourds à porter. Mais comment éclaircir cette *"face noire de la transmission"* et atténuer la tristesse anxieuse qui rend souvent si difficile la vie des descendants, en particulier leur vie affective ?

Par la parole et la culture, répondent unanimement les experts en résilience. Quand la famille, le quartier ou la culture donne au blessé de l'âme l'occasion de s'exprimer, la cicatrisation peut commencer à s'effectuer. Alors que le silence, lui, fixe la blessure.

"Lorsque je discute avec des personnes d'origine arménienne de la génération de mes enfants, c'est-à-dire de la troisième génération par rapport au génocide de 1915-1916, je suis frappée de m'apercevoir que les troubles psychiques dont j'ai hérité leur ont également été transmis", confirme Janine Altounian. Historienne proche du milieu psychanalytique, elle n'a publié qu'en 1982, dans *Les Temps modernes*, le journal de déportation de son père, tant il fallut attendre longtemps pour que la parole se dénoue pour les rescapés du génocide arménien et leurs descendants. C'est ce non-dit de près de trois quarts de siècle qui, pense-t-elle, explique que la troisième génération soit encore si habitée par son histoire. Une persistance de l'héritage d'autant plus aiguë que les derniers survivants du génocide sont aujourd'hui très âgés et vont bientôt disparaître.

A ce bienfait de la parole, de la mise à distance par le verbe, Boris Cyrulnik ajoute un autre élément de résilience : une *"contrainte à la créativité"*, qui explique pourquoi *"tant d'enfants de parents traumatisés oscillent entre l'effondrement anxieux et l'invention de nouvelles manières de vivre"*. Pour devenir résilient lui-même, l'enfant de résilient doit, enfin, rencontrer à un moment ou à un autre un modèle alternatif à ses parents. Une personne adulte et non traumatisée, une gouvernante, un instituteur, le parent d'un ami : un *"tuteur de résilience"* qui témoigne qu'il peut exister autre chose. Et qu'à un destin ne s'enchaîne pas toujours son devenir.

Catherine Vincent

Article paru dans l'édition du 07.12.05

[pour en savoir plus](#)

Le Traumatisme en héritage.

Conversations avec des fils et filles de survivants de la Shoah, de Helen Epstein. Ed. La Cause des livres, 2005, 328 p., 21 euros.

Parler d'amour au bord du gouffre, de Boris Cyrulnik. Ed. Odile Jacob, 2004, 252 p., 21,90 euros.

Les Familles qui ont la tête à l'envers. Revivre après un traumatisme familial, de Robert Neuburger. Ed. Odile Jacob, 2005, 186 p., 21,50 euros.

L'Intraduisible. Deuil, mémoire, transmission, de Janine Altounian. Ed. Dunod, 2005, 224 p., 22 euros.