

L'amour, mode d'emploi, pour les enfants

10 mai 2018 N° 3793

Le cahier spirituel à détacher

**La  
vie**

# ***Les essentiels***



**POLO TONKA**

**Foi et espérance  
d'un schizophrène**

# Polo Tonka

Atteint d'une grave dépression à 18 ans, le jeune homme a découvert neuf ans plus tard qu'il était schizophrène. Depuis, sous le pseudonyme de Polo Tonka, il est devenu écrivain. Sa foi, lumineuse, l'aide à affronter ses obscurités.

**Les maladies de l'âme, avec leur invisible douleur, sont un calvaire impitoyable.**

Ma première chute sur ce chemin de croix remonte à mes 18 ans. Je venais de quitter Saumur, ma ville natale, pour Paris, avec l'objectif bien arrêté d'intégrer l'école Sainte-Geneviève de Versailles (*lycée réputé de classes préparatoires, ndlr*) où étaient passés quatre de mes cinq frères aînés. L'institution était mythique dans la famille. Or ma candidature a été refusée. Ce jour-là, j'ai eu le pressentiment qu'avant même de la vivre, ma vie était foutue, condamnée à l'échec. Sans m'en rendre compte, j'ai peu à peu sombré dans une tristesse abyssale et une anesthésie de la volonté. Je me revois encore enfermé dans ma chambre de 12 m<sup>2</sup> du foyer d'étudiants des pères lazaristes, à Paris, à ressasser mille questions existentielles auxquelles je ne trouvais que des réponses négatives. Dans ce trou noir où j'étais comme piégé, paralysé, j'ai commencé à entendre des voix : « *Tu es nul, moche, bête ! Personne ne t'aime ! Suicide-toi !...* » Avertis par un cousin, mes parents m'ont poussé à consulter un psychiatre. J'ai vidé tout mon sac à cet homme froid, mais sans lui mentionner ces voix dont je pensais encore être à l'origine... Verdict : violente dépression. Conséquence : internement psychiatrique à 19 ans, le premier d'une longue série.

**Si l'on m'avait asséné d'emblée que ma maladie était de type schizophrénique, donc chronique et**

*a priori* incurable, sans doute me serais-je suicidé sur-le-champ. C'est de croire en une possible guérison et une probable vie normale qui m'a donné la force de suivre une psychothérapie, fastidieuse, et de continuer d'espérer. Bienheureuse erreur de diagnostic qui m'a valu une telle espérance ! Quand, bien plus tard, le professeur de psychiatrie Philippe Jemmett a prononcé le mot « schizophrène », j'ai eu énormément de mal à l'entendre, mais, à 26 ans, j'étais prêt. Le Seigneur m'avait pour ainsi dire préparé à accueillir et accepter, avec lui et en lui, cette dure réalité.

### Les étapes de sa vie

**1979** Naît à Saumur, dernier d'une fratrie de six.

**1996** S'installe à Paris et sombre dans une violente dépression.

**2003** Intègre l'École Lenôtre. La même année : expérience spirituelle de rencontre avec Dieu lors d'un séminaire charismatique.

**2005** Enfin diagnostiqué schizophrène.

**2013** Dialogue avec moi-même. Un schizophrène témoigne (Odile Jacob).



Et pourtant, notre « collaboration » avait plutôt mal débuté... À 18 ans, en proie à d'indicibles souffrances, aimer Dieu et me croire aimé de lui m'était devenu impossible. Comment Celui qui se prétendait Amour pouvait-il me laisser mourir à petit feu ? J'ai donc rejeté la foi de mon enfance, en gardant malgré tout le meilleur : l'espérance de la vie après la mort. J'avais en effet la ferme assurance que si, un jour, mon existence devenait par trop insoutenable et que je me suicidais, je serais accueilli de l'autre côté. C'est mieux de choisir Dieu de son vivant, mais ce choix, nous serons invités à le poser lorsque nous serons face au Père des miséricordes, en pleine lumière.

**Une main – Dieu ? – m'a toujours retenu d'opposer la claque de mon suicide à l'amour inconditionnel de mes parents,** ces bons Samaritains toujours prêts à me relever. Ainsi l'année

de mes 24 ans, alors que j'avais vraiment décidé d'en finir, j'ai eu la soudaine idée d'appeler l'une de mes belles-sœurs qui m'avait confié prier pour moi. Cette confiance m'avait touché, car peu avant, lors d'un voyage en train, j'avais reçu la certitude intérieure que Dieu m'aimait. J'ai donc accepté la proposition de ma belle-sœur de venir passer quelques jours dans sa famille et de participer ensuite à un séminaire charismatique organisé, dans leur paroisse, par la communauté du Verbe de vie. Ce séjour a été pour moi un bain de jouvence, une heureuse parenthèse où je n'ai plus pensé aux affres de la mort tant était bon le simple fait de les voir vivre leur foi, leur couple et leur famille de manière si joyeuse. Puis l'heure du séminaire a sonné. Moi qui avais tendance à fuir les contacts humains – le repli autistique est l'un des symptômes de la schizophrénie – je me suis retrouvé au milieu d'une assemblée bigarrée, fervente et chantante. Et, ô miracle, alors même que le mal me brûlait encore de l'intérieur, je me suis mis à louer Dieu, à chanter à pleins poumons,

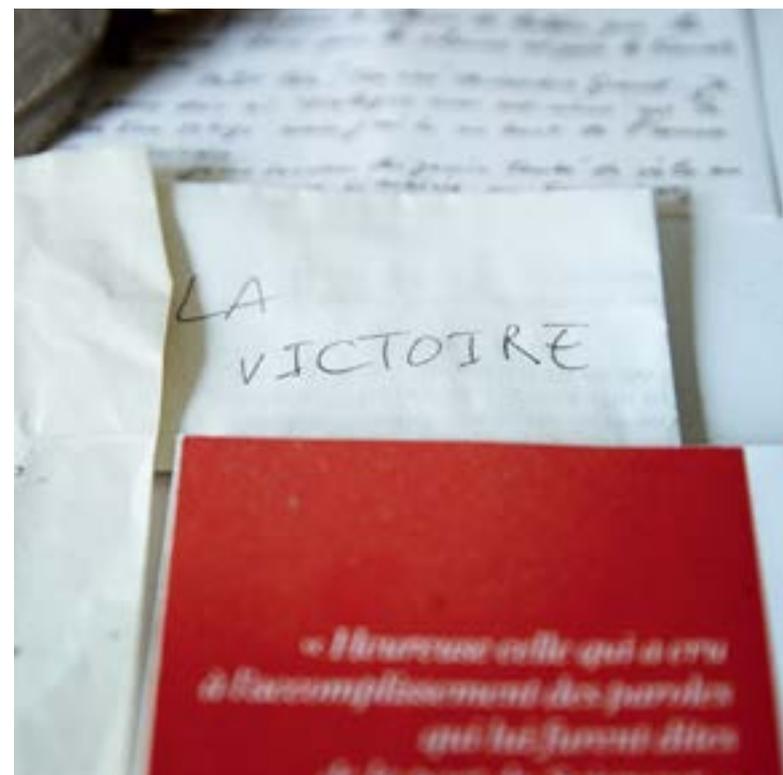


les mains levées vers le Ciel. Les larmes ont commencé à couler. J'étais comme lavé, renouvelé intérieurement. Je ne l'ai pas analysé sur le moment, mais avec le recul je peux l'affirmer : j'ai rencontré Dieu, en personne, ce soir-là.

**Dès le premier jour de ma nouvelle vie, j'ai compris que je n'étais plus seul.** Quelqu'un ni personne n'allait pouvoir me séparer de Dieu, de son amour comme de sa paix. J'ai alors ressenti le désir de prier afin de vivre en moi les délices de la

**« J'ai dû renoncer à mener une vie "normale". Dieu m'a aidé à traverser ces deuils, et la prière quotidienne, à me construire sur du roc. »**

présence divine. Ne sachant comment m'y prendre, balbutiant comme un enfant, je me suis tourné vers mon frère carme. Il m'a appris l'oraison selon la tradition carmélitaine. Celle-ci est tout de suite devenue l'axe fondamental de ma vie, son pilier. Mes camarades de l'École Lenôtre,



où je prenais alors des cours pour devenir pâtissier, ont rapidement remarqué que j'étais dans une sorte d'état de grâce. Et de fait, mes symptômes dépressifs avaient disparu ! Libéré de la dépression, je croyais enfin être guéri, à même d'aller de l'avant pour une vie meilleure. Au bout d'un an de rémission, j'ai donc tanné mon psy pour qu'il me retire mes médicaments. J'ai tenu deux ou trois mois sans mes béquilles chimiques... jusqu'à cette violente rechute, dans le pavillon de mes parents. Les facettes maniaco-dépressives, puis purement schizophréniques de mon trouble, ont éclaté au jour. Ce fut l'heure de vérité.

**Les années ont passé, l'Esprit saint aussi.** Aujourd'hui, à 39 ans, je le dis sans honte : je suis un schizophrène à tendance bipolaire. Mes chances d'accéder à la rémission sont fortes car je suis conscient de la gravité de ma maladie, de la nécessité de prendre mon traitement et suffisamment lucide pour décortiquer mon mal au point de pouvoir mettre des mots sur les obscures dysfonctionnements de mon cerveau. Cette distance vis-à-vis d'une psychose, dont l'un des effets naturels est l'extraction du réel, est



peu fréquente. Cela dit, étant incapable de gérer mon quotidien, j'ai dû renoncer, par étapes, à mener une vie « normale ». À avoir un travail, une femme et des enfants. Dieu m'a aidé à traverser ces deuils successifs, et la prière quotidienne, à me construire sur du roc. Alors bien sûr, aujourd'hui encore, j'essuie de violentes tempêtes, en partie à cause des effets secondaires des médicaments. Mais il est plus difficile de m'ébranler, car mon ancre repose dans les profondeurs de Dieu. Ce n'est pas que je ne souffre point, mais dans la douleur je me sens davantage en paix, avec l'inaliénable conviction que Dieu est là, qui pleure avec moi à chacune de mes souffrances. Et quand il m'arrive d'être au fond du trou, avec saint Paul « j'accepte de grand cœur pour le Christ les faiblesses (...) et les situations angoissantes. Car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort » (2 Corinthiens 12, 10).

**Même si mon existence devait devenir de plus en plus douloureuse,** j'ai cette chance, parce que j'existe, d'être aimé de Dieu et héritier, dès ici-bas, de son Royaume. Aucune maladie, même la plus violente, ne peut tuer la formidable créativité intrinsèque du bien. Ce bonheur qui pourrait sembler impossible pour moi, le Seigneur me donne en effet d'y goûter sans attendre l'au-delà. Et cela passe, notamment, par l'écriture à laquelle je n'aurais sans doute pas pu me consacrer si je n'avais pas été malade. Voilà un bien non attendu, mais qui fait que pour moi,

**« J'ai la joie de constater que mon livre a pu aider beaucoup de personnes touchées, de près ou de loin, par les troubles mentaux. »**

finalement, ça vaut le coup ! Je ressens un plaisir presque jouissif à écrire, car je peux ainsi donner libre cours à ma créativité que vient nourrir et colorer ma maladie. Depuis la première édition et le petit succès de mon livre, *Dialogue avec moi-même. Un schizophrène témoigne* (Odile Jacob), en 2013, je mesure à quel point l'écriture m'aide aussi à faire corps avec ce monde que j'ai le réflexe de fuir. Par exemple, quatre à cinq fois par an, je participe à des conférences – je serai d'ailleurs à l'université d'été de *La Vie* qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 6 juillet prochain ! – et, à chaque fois, j'ai la joie de constater que mon livre a pu aider beaucoup de personnes touchées, de près ou de loin, par les troubles mentaux.

**Dans ces moments-là, je ne vis plus ma schizophrénie comme une maladie qui ostracise,** stigmatise et met au ban de la société, mais comme un moyen de faire du bien autour de moi. D'où ma hâte de trouver un éditeur qui accepte de publier mon deuxième livre. Dans ce roman, je revisite mes troubles schizo-affectifs sous le biais de l'humour, parce qu'avec la prière, le rire est l'une de mes armes favorites pour sortir victorieux de ma guerre de l'intime. ♡

INTERVIEW ALEXIA VIDOT  
PHOTOS LÉA CRESPI POUR LA VIE

## La schizophrénie vécue dans l'intime

» « Dire l'invisible douleur de l'incommunicable épreuve. » Voilà pourquoi Polo Tonka a saisi la plume, qu'il a très belle, et s'est mis à nu dans son *Dialogue avec moi-même. Un schizophrène témoigne*. L'auteur ne cache rien. Il s'ouvre au contraire et sans ambages sur les symptômes de son trouble schizo-affectif : la présence de cet autre lui-même qui lui livre bataille, les voix qui l'assaillent, son incapacité à gérer le quotidien et ses difficultés sociales... Les préjugés sur la schizophrénie prennent des coups à chaque page, et s'effondrent à la dernière : « N'ayez pas peur de nous, car nous sommes les seules victimes de nos terreurs intérieures, et la psychose nous dicte ses règles et fait de nous, avant toute chose, non des criminels vicieux et pervers, mais de tout petits enfants. »

*Dialogue avec moi-même. Un schizophrène témoigne*, de Polo Tonka, Odile Jacob, 21,90 €.



MES CONSEILS POUR

## pour faire oraison

### 1 APPRENEZ À PRIER

Dans mon enfance, je disais parfois à Dieu : « J'aimerais bien te prier, mais je ne sais pas comment m'y prendre ! » La prière, ça s'apprend. Prenez donc le temps de trouver la forme ou la technique de prière qui vous convient le mieux – à chacun la sienne – et formez-vous. L'aide d'un accompagnateur spirituel peut être précieuse.

### 2 OPTEZ POUR LA RÉGULARITÉ

Même lorsqu'on a des semaines chargées, il est toujours possible de prier. Car l'important n'est pas la durée, mais la régularité de l'oraison. Mieux vaut prier 10 minutes une fois par semaine que deux heures un jour puis plus rien ensuite. Si vous ne savez pas quoi dire à Dieu, dites-le lui. Ce qui compte, ce n'est pas ce que l'on dit, mais le cœur avec lequel on le dit. Et s'il y a bien quelqu'un à qui vous pouvez tout confier, c'est Dieu !

### 3 ENTREZ DANS UNE RELATION

Les techniques de méditation qui sont très à la mode aujourd'hui – pour leurs

vertus thérapeutiques et apaisantes notamment – sont à distinguer très clairement de l'oraison des carmes. Si les premières sont des moyens pour aller mieux en faisant le vide, la deuxième est comme un rendez-vous amoureux avec une personne vivante qui n'est autre que Dieu. La prière est une relation qui engage.

### 4 NE BRÛLEZ PAS LES ÉTAPES

Vous pouvez commencer par répéter un cri de prière tout simple – « *Maranatha* », « *Jésus, je t'aime* » par exemple – à mi-voix, lentement, en étant présent à chaque mot et en suivant le rythme de votre respiration. Puis viendra le moment où vous aurez l'impression que parler vous éloigne de Dieu. Cette « nuit des sens » que décrivent les carmes est le signe que vous devez passer à une prière plus silencieuse qui deviendra oraison contemplative. Il ne s'agit plus tant de parler que d'écouter et d'accueillir Dieu dans le silence de votre cœur dilaté à la présence divine qui, pour être moins sensible, est plus agissante et apaisante. ♡