

<b>Zeitschrift:</b>	Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Schweiz
<b>Band:</b>	- (2014)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	"Tu te déplaces avec ta bulle"
<b>Autor:</b>	Dana-Classen, Nicole
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-852994">https://doi.org/10.5169/seals-852994</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Tu te déplaces avec ta bulle»

Diego a 56 ans. Conscient de son caractère très sentimental, il a choisi à un moment donné de ne plus créer des liens forts, comme pour échapper au risque de perdre l'autre – et de souffrir. Il parle du besoin «d'être avec soi» qui s'est ainsi développé chez lui.

Depuis dix-neuf ans, il vit seul. Les derniers souvenirs qu'il a d'une vie commune avec quelqu'un sont lointains. A l'époque, il était trentenaire, plongé successivement dans deux grandes histoires amoureuses. Il a vécu avec elles (qui sont restées les deux femmes de sa vie) cette cohabitation qui lui paraît aujourd'hui étrange. Diego a formé ce qu'on appelle «un beau couple», voyagé à deux, façonné des projets; et à deux reprises, l'histoire s'est soldée par une rupture très douloureuse. Difficulté à rester? Difficulté à s'engager? Ce n'est toujours pas très clair pour lui aujourd'hui. Ce qui est certain, en revanche, c'est qu'il ne veut pas replonger dans la solitude cruelle qui a suivi ces deux ruptures. «Parce qu'elle était subie. C'est là que je me suis senti le plus seul de ma vie. Je subissais l'intensité des sentiments, je souffrais beaucoup. Et en plus, je n'avais que des boulots temporaires.»

## S'arranger avec la peur de l'échec

Au bout de quelques années, Diego commence à sortir du tunnel. Il est toujours dans le regret, mais trouve un accord avec lui-même. «Le constat était que j'avais quarante ans et que c'était le début d'une période où j'allais rester seul. Car pour rien au monde je voulais risquer de revivre encore une fois une telle déchirure. Ce n'était pas obsédant, mais c'était clair.»

Diego apprend donc une autre solitude: celle qu'on choisit. Il s'installe dans cette nouvelle vie comme on se met en ménage. Autour de lui, les amis ont peu à peu fondé des familles. Lui au contraire peut improviser, ne pas rentrer

chez lui en sortant du travail, ne rien demander à personne, lire la nuit ou dormir le jour, sans contraintes. Diego se découvre donc libre, riche d'une indépendance qu'il n'avait pas identifiée comme telle. Pendant cette période, il fait à nouveau des rencontres amoureuses, même si elles ne durent pas: désormais, elles ne peuvent être que passagères. Sa vie sociale fonctionne plutôt bien.

Diego a des amis, toujours les mêmes depuis vingt ans, et des collègues dans le cadre de son nouveau travail dans un service culturel de la Ville de Genève.

«Les amis sont toujours restés. Bien sûr, ça m'a parfois pesé de voir des amis en couple. L'image qu'on projette de la personne toujours seule, c'est plus

pénible que le fait même d'être seul. La conformité, c'est quand même le couple. Alors quand j'étais mal à l'aise parce que mes amis mettaient le doigt là-dessus, j'esquivais les invitations. Cela pouvait durer plusieurs semaines. Mais maintenant, j'assume mieux. Je suis moins fragile.»

## «Ma solitude a mûri, pour devenir quelque chose de précieux.»

Que faisait-il, alors, pendant ces périodes de repli? Avec quoi «compenser» quand on décide de réduire les échanges sociaux?

Diego est une personne qui a étonnamment peu de besoins. Il se déplace à vélo et habite un deux pièces plutôt sombre dans un vieil immeuble sans ascenseur. Passionné de poésie et de littérature, il est entouré de livres et d'objets

**«Quand je disparaîtrai,  
le monde disparaîtra avec  
moi.»**



ramenés de voyage. Il n'a jamais eu de télévision de sa vie. Un ordinateur récupéré chez son frère, oui, mais sans connexion internet.

«A part le téléphone, je n'ai pas besoin de tous ces moyens qui permettent d'être en lien avec les autres: le portable, internet, les réseaux sociaux. J'y résiste sans trop de difficulté.»

Presque chaque soir, le repas de Diego est identique: une petite entrée simple, suivie d'une soupe qu'il prépare

lui-même. C'est un vrai repas, pris dans le calme. Et à midi? «J'ai mes petites adresses où on peut aller seul et ne pas se retrouver seul. L'un d'eux est un restaurant associatif: on s'assied à de grandes tables et les gens se parlent. L'autre est une cafeteria Migros.» Pour des raisons économiques, Diego préfère ne pas aller déjeuner avec ses collègues trop souvent, car l'addition dans les bistrots du quartier revient plus cher.

### Se protéger tout seul

Au fil des années, Diego compte: «Cinq ans seul, dix ans seul... je me disais: c'est fou! Je ne suis pourtant pas programmé pour être seul! Aujourd'hui, je ne compte plus les années; cela ne veut plus rien dire.» D'ailleurs, son parcours n'est pas linéaire: Diego a des hauts et des bas, un tempérament qui tend de plus en plus vers le calme... et moins vers le regret. «La solitude est une bulle. Par exemple, je vais au cinéma seul depuis toujours. J'aime ça. La réception est totale! C'est une bulle de plaisir, je n'ai pas besoin du prétexte d'y aller avec quelqu'un. Tu te déplaces avec ta bulle.»

N'essayant pas d'augmenter son temps de travail (un 70%), Diego recherche la tranquillité. Selon lui, l'extérieur produit déjà beaucoup d'interférences: les autres, le paysage, le bruit. Dans la solitude, il trouve une forme de disponibilité pour lui-même. «Tenir compte de l'autre, c'est astreignant! Si je passe toute une journée avec quelqu'un, j'ai besoin de souffler.»

Ce qui lui manque malgré tout, c'est la tendresse, l'échange au jour le jour. Se reposer sur quelqu'un. «Mais il faut se protéger tout seul.»

Diego aime tous les âges. Il se sent proche des jeunes. L'échange avec eux lui permet de partager, de transmettre. «Cela comble un manque: peut-être celui de ne pas avoir été parent! Je suis «plein» de quelque chose que je peux partager, mais j'ai compris qu'il n'y a pas besoin de se perpétuer pour cela. Je me suis toujours projeté comme artiste, alors le jour où j'aurai plus de temps, ce sera pour ça: accompagner des jeunes dans la découverte de belles choses. Et quand je disparaîtrai, le monde disparaîtra avec moi.»