

# Fêter son anniversaire sans cadeaux ni famille, mais avec joie

**PSYCHOLOGIE** - Cette période inédite, emplie d'une certaine anxiété, nous contraint à réinventer ce rituel empli de symboles.

Par Laure Dasinieres

Publié le 15 avril 2020 à 18:58, mis à jour hier à 13:28



En ces temps de confinement, l'anniversaire perd pleinement de sa récupération commerciale pour devenir une fête familiale et amicale. © Kabrima Gamno/GettyImages

Entre respect des traditions et créativité, nombreux sont ceux qui ont souhaité, malgré le confinement, fêter leur anniversaire ou celui de leurs enfants. Un désir qui peut sembler futile, étant donné les contraintes imposées par la crise sanitaire. Mais cela s'avère plus qu'utile aujourd'hui, un véritable besoin que Christian Heslon, chercheur en psychologie des âges et auteur de *Petite psychologie de l'anniversaire*, explique parfaitement:

*«L'anniversaire est un rituel laïc, désacralisé et commercialisé qui remplace les rites de passage que nous avons plus ou moins abandonnés. Il est rare de ne pas le célébrer.»*

## «Marquer le coup»

Malgré et même justement du fait de la situation que nous vivons, il est probable que les gens aient tendance à respecter ce rituel avec encore plus d'enthousiasme. *«D'abord, fêter son anniversaire, souvent à distance, par la force des choses, fait exister de l'ailleurs, fait sortir mentalement de chez soi en nous ralliant à d'autres personnes avec lesquelles nous sommes plus ou moins intimes, poursuit le chercheur. Ensuite, dans cette période où le temps est suspendu, avec une perte de rythme, l'anniversaire, dont la fonction est de marquer une date, est précieux, car il nous réinscrit dans le calendrier.»*



**L'anniversaire est un rituel souvent bien codifié, mais on peut réinterpréter ses codes, les personnaliser, les customiser, s'en servir comme mode d'affirmation de soi**

Christian Heslon, chercheur en psychologie des âges

Même son de cloche chez Régine Sirota, sociologue de l'enfant, dont les recherches portent sur les anniversaires: *«Même si promettre de reporter la fête est une façon de parier sur le rétablissement d'une vie "normale", il semble préférable de "marquer le coup", parce que cette fête permet de marquer le temps dans une période où les repères temporels sont dilués. Cela permet de maintenir une vie "habituelle" - tout en apprenant à*

*faire face à la difficulté de l'inventivité du quotidien -, de partager un événement et de maintenir et signifier l'attention à l'autre.»*

Reste qu'aujourd'hui il s'agit de composer avec les entraves à la fête: *«La situation invite à l'inventivité. L'anniversaire est un rituel souvent bien codifié, mais on peut réinterpréter ses codes, les personnaliser, les customiser, s'en servir comme mode d'affirmation de soi. L'anniversaire se prête à merveille à la réinterprétation»*, explique Christian Heslon.

## **Plaisirs gustatifs et chasse au trésor**

À tout âge, la fête d'anniversaire est un moment de socialisation important, que ce soit entre amis ou en famille, un moment de partage où l'on retrouve des personnes qui nous sont chères. Qu'à cela ne tienne: les applications de visioconférence offrent une compensation de choix à l'impossibilité de réunion physique. *«Le soir, mes amis m'avaient prévu un apéro visio en ouverture duquel ils m'ont tous chanté "Joyeux anniversaire". Très cliché, mais super émouvant dans ces circonstances. On a passé la soirée tous ensemble. Enfin, presque»*, témoigne Magali, qui a fêté «seule» ses 41 ans le 19 mars. Même chose chez Antoine, 31 ans: *«Nous avons fait un apéro Skype avec nos amis, comme tous les samedis depuis le début du confinement: ils m'ont chanté "Joyeux anniversaire", ce qui était assez amusant et chaotique avec le léger décalage des transmissions et des caméras.»* Ce partage à distance fonctionne aussi chez les plus jeunes, comme en atteste Thierry, dont le fils a fêté ses 10 ans le 4 avril: *«On a fait un Skype avec ses copains et ses grands-parents.»* De même pour la fille d'Alice, dont les amies ont préparé une «fête virtuelle» pour ses 18 ans.

## Les cadeaux se réinventent et les proches redoublent d'inventivité pour créer la surprise

D'autres transigent un peu avec les mesures de confinement strict tout en respectant les gestes barrières: *«J'ai participé à l'anniversaire, confiné, d'une voisine et amie le 18 mars. Nous étions trois, à deux mètres chacun. Chacun avait amené sa vaisselle (son propre verre, son propre bol), et, après désinfection des mains et port d'un masque, j'ai servi des chips à bonne distance dans les bols de chacun, sans toucher les aliments, mais uniquement les emballages. Au moment du gâteau, c'est de nouveau après désinfection du couteau, lavage des mains et port d'un masque que je l'ai découpé et servi, toujours à bonne distance. Aucun contact entre nous, les convives n'ont rien touché d'autre que leur chaise.»* Même chose pour Dominique, 62 ans: *«J'ai fêté mon anniversaire avec mes parents de 83 et 87 ans. Ils étaient à l'intérieur de leur maison, et moi dehors, pour une célébration de loin.»*

L'anniversaire, c'est aussi le traditionnel gâteau, ou du moins quelques plaisirs gustatifs. Sur ce point, il y a ceux qui avaient prévu... et les autres. *«J'ai fait deux gâteaux pour moi toute seule, parce que j'adore cuisiner. J'avais prévu le coup quand le gouvernement a annoncé le confinement, j'ai acheté tout ce que j'aimais»,* raconte Magali. D'autres sont moins chanceux. *«J'ai trouvé un gâteau dans la boulangerie du coin. On n'avait pas le choix, c'était la seule boutique ouverte. Le vendeur a voulu écrire le prénom de ma fille dessus, mais il a fait une faute...»,* s'amuse Marc, dont l'ado a fait la tête toute la journée... Pour Mathilde, ce

sera un *«dessert confectionné avec ce qu'il y a chez moi... Seul compte de voir nos proches en bonne santé.»* Et pour souffler les bougies, risque de contagion oblige, les règles changent: *«Pas de soufflage de bougie, mais un mouvement d'air avec la main pour éteindre la flamme»*, s'amuse Béatrice.

Les possibilités d'achats immédiats étant restreintes, les cadeaux se réinventent et les proches redoublent d'inventivité pour créer la surprise. *«J'ai la chance d'avoir une super compagne, raconte Thibault, la trentaine. Elle a organisé une chasse au trésor dans notre appartement: chaque œuf creux dissimulé dans notre chambre recelait un indice sur un endroit du reste de l'appartement où mes cadeaux avaient été cachés.»* Chasse au trésor aussi pour les 18 ans de la fille d'Aline: *«Nous avons prévu une chasse au trésor avec 18 étapes qui racontent 18 anecdotes de sa vie. Toute la famille a été mise à contribution.»* *«Nous avons demandé à ses amis et à nos proches de réaliser une vidéo pour lui envoyer un petit mot. On a fait nous-mêmes le montage»*, raconte Thomas, dont la fille a fêté ses 14 ans. *«Pour les 68 ans de ma mère, confinée seule, nous avons préparé une vidéo de son petit-fils de 10 mois»*, témoigne Karine. L'anniversaire perd alors pleinement de sa récupération commerciale pour devenir une fête familiale et amicale où l'on collabore pour faire plaisir à la personne célébrée. Un joli symbole.