Nos expertes

Émilie Devienne
coach et consultante

Amélie L
coach en finances personnelles, fondatrice du site "Dépenser moins et profiter plus" (dmepp.com)

Le sujet est tabou dans l'Hexagone. Pour bien vivre sa relation à l'argent, qu'on le gagne, qu'on le donne, qu'on le doive ou qu'on le perde, il faut explorer la relation que nous entretenons avec lui. Nous saisirons ce qu'il dit de nous et comment établir des rapports (plus) sereins.

Marie-Madeleine Sève

Régler ses comptes avec L'ARGENT

REPÉRER CE QUI SE JOUE

Le rapport à l'argent est différent selon les personnes, leur histoire, leur éducation, leur vécu. Nos blessures principales influencent notre vision de l'argent ; de la sensation d'en vouloir toujours plus à l'impossibilité de le garder, souligne Mary Laure Teyssedre dans son ouvrage *Changer son rapport à l'argent* (éd. Jouvence). « L'argent est un miroir, sur lequel nous projetons nos croyances, nos craintes, nos envies. » Dès lors, il s'agit de comprendre l'intention mise dans sa relation à l'argent.

La peur de manquer

C'est la peur numéro 1, affirme Christian Junod, spécialiste de la relation à l'argent. L'individu, soucieux de pouvoir financer l'étude de ses enfants, son train de vie, sa retraite, ses futurs soins médicaux..., pense que l'argent offre une sécurité à toute épreuve. » En outre, il porte parfois la peur de quelqu'un d'autre : celle de ses parents, notamment, toujours angoissés d'être dans le rouge.

La peur du lien

Suis-je apprécié, ou aimé à la hauteur de ce que je vaux ? « L'argent permet de pallier la peur de ne pas être aimé, estimé ou respecté à sa juste valeur, sans savoir quelle est cette juste valeur, expose Émilie Devienne, coach et consultante. Ce qui pose la question de l'estime de soi. » L'argent sert alors à plaire, à séduire, à acheter l'amour de l'autre. Ou des autres, en vue de s'intégrer dans un groupe.

La peur du vide affectif

On cherche à combler sa solitude ou l'ennui, en remplissant ses comptes en banque, ou sa maison de tas d'objets, plus que de raison, constate la coach. On accumule. On se fabrique des béquilles. »

La frustration

L'argent ne fait pas le bonheur », « Il faut le mériter et donc souffrir »,... Ces poncifs ancrés dans le cerveau, poussent à se sacrifier. On est alors dans le rejet de l'abondance, ce qui fait de nous un "repousseur", selon la typologie de Christian Junod (voir page suivante). On prend aussi parfois le contrepied de ses croyances, dépensant à tout crin pour contrer la frustration.

Le "pansement" au malheur

Quand ça va mal, on se console en claquant des sous. « Faire du shopping permet de réguler ses émotions – tristesse, anxiété, dépit – en évitant de les confronter, explique la coach Amélie L. Par ses achats impulsifs, l'individu active le circuit de la récompense du cerveau (la dopamine), qui lui procure un bien-être... mais à court-terme. »

La peur du regard des autres

La pression sociale, et les préjugés qu'elle diffuse, (réussite, statut, standing), poussent à gagner toujours plus. « Ils poussent aussi à acquérir fort cher, et sans vrai besoin, le dernier Smartphone, les sneakers en vogue, la voiture du moment, pour montrer son importance et son appartenance à une classe sociale. Les sociologues nomment ça "la consommation symbolique" », rappelle Amélie L.

Le rachat d'une "faute"

À cause d'un travail trop prenant ou d'un divorce compliqué, un parent va compenser son absence par des cadeaux coûteux. « Quelques billets servent aussi à s'absoudre d'une lâcheté », observe Émilie Devienne.

La domination sur autrui

Sortir sa Carte bleue et régler la note rend l'autre redevable, poursuit-elle. En payant exagérément pour celui qui a des revenus plus modestes, on exerce un pouvoir, on se sent exister, puissant. À l'instar de l'adulte qui déclare à l'enfant « tant que je paierai, je déciderai ».

REPRENDRE LE POUVOIR

À quoi vous sert l'argent ? Se poser la question de ses valeurs, de ses priorités est essentiel. « L'argent doit être un moyen au service de ses projets, assène Amélie L. Il s'agit de le replacer dans ses choix de vie. »

Quelques exercices libératoires vous y aideront

1 Tester ses associations d'idées

Complétez par écrit ces débuts de phrase :
L'argent c'est... (la saleté, la malhonnêteté, la restriction, la prospérité...), être riche c'est... (des complications, l'accès au luxe...), être fortuné c'est... (payer trop d'impôts, être libre...). Tous les gens riches sont... (radins, prétentieux, philanthropes...). Si j'étais riche... (je perdrais mes amis, on me taperait, j'aiderais...). Vous pouvez être optimiste sur un point, et pas sur un autre.
Puis, déconstruisez le négatif par des mantras positifs. Exemple : « J'aime l'argent, car il m'ouvre des possibles. » Ce premier exercice vous permettra d'y voir plus clair.

2 Explorer ses déterminants familiaux

Replongez dans votre vécu et notez les souvenir marquants. Qu'est-ce que vous avez toujours entendu dire par votre père et votre mère sur l'argent ? Que disaient-ils des riches, des dettes, des jeux d'argent ? Que s'est-il passé dans la lignée maternelle ou paternelle ? Y-a-t-il eu de l'argent volé ? Des faillites ? Avez-vous été témoin de successions conflictuelles ? « Ce travail vous autorisera à assumer votre déloyauté vis-à-vis de schémas intergénérationnels étouffants », insiste Christian Junod.
Le coach préconise de séparer mentalement le fait d'être déloyal à des comportements ou des croyances familiales sur l'argent, et d'être loyal pour le reste : « Papa, je suis déloyal à ta manière de travailler dur pour gagner de l'argent » et « je te suis loyal pour ta valeur d'honnêteté SANS croire comme toi qu'il faut travailler dur... »

3 Matérialiser ses transactions

« Voir les billets, les pièces de monnaie que l'on donne et que l'on reçoit changer physiquement de main et de propriétaire reste un échange palpable essentiel. Car il est plus impactant pour le cerveau, qui l'associe à une expérience désagréable, que le paiement par carte bancaire. En outre, cet argent virtuel peut être difficile à contrôler », observe Amélie L. Pour les paniers percés, astreignez-vous à avoir des enveloppes limitées d'argent liquide sur vous. Et notez vos dépenses. Elles vous en apprendront sur vos habitudes financières.

4 Créer de l'équité dans l'échange

« Faites de petits gestes pour créer un lien dans l'équité, explique Émilie Devienne. Une amie plus fortunée vous offre un billet de théâtre onéreux ? Proposez une coupe champagne à l'entracte. C'est vous qui offrez une sortie ? Laissez de l'espace à l'autre pour participer à la hauteur de ses moyens. » Sa dignité sera préservée.

L'avis d'expert

Christian Junod
coach et conférencier sur la relation à l'argent

TROIS GRANDS PROFILS EXISTENT À L'ÉGARD DE L'ARGENT

Nous avons tous un comportement différent avec l'argent. Toutefois, trois tendances se dégagent.

- **La tendance écureuil :** l'individu perçoit positivement l'argent, source de sécurité, de liberté, de confort. Il économise sans effort, freinant toutes les dépenses qu'il juge inutiles, mais devient stressé ou irritable dans le cas contraire. Il cherche à apaiser son insécurité intérieure.
- **La tendance "repousseur",** qui peine à attirer l'argent, parce que l'individu en a un perception négative (dégoût, angoisse...). Du coup, il sous-évalue la valeur de son travail, consent de forts rabais, peine à réclamer son dû, refuse sa pleine part lors d'un divorce ou d'un héritage. Et s'endette. Une attitude qui rend difficile tout projet.
- **La tendance "voltigeur",** qui traverse les montagnes russes, d'abord en amassant de l'épargne, puis en s'en débarrassant d'un coup, sans l'avoir calculé. Il vit un véritable déchirement intérieur, se faisant facilement arnaquer dans la phase 2, ou dilapidant son tas d'or.

À lire

Cigale ? Fourmi ? Les clés d'une bonne relation à l'argent, Émilie Devienne, éd. InterÉditions, 16 €.

Ce que l'argent dit de vous, Christian Junod, éd. Eyrolles, 14,90 € (juin 2021).

Les fins de mois difficiles c'est fini, Amélie L., éd. Jouvence, 7,90 € (mai 2021).