



6 clés

POUR UN BON RAPPORT À L'ARGENT

VOUS VOUS EN MÉFIEZ, VOUS L'ACCUSEZ DE TOUS LES MAUX
OU VOUS EN RÊVEZ TOUT EN VOUS DEMANDANT CE QUE VOUS EN
FERIEZ ? ET SI, DE L'ARGENT, VOUS FAISIEZ SURTOUT UN ALLIÉ ?

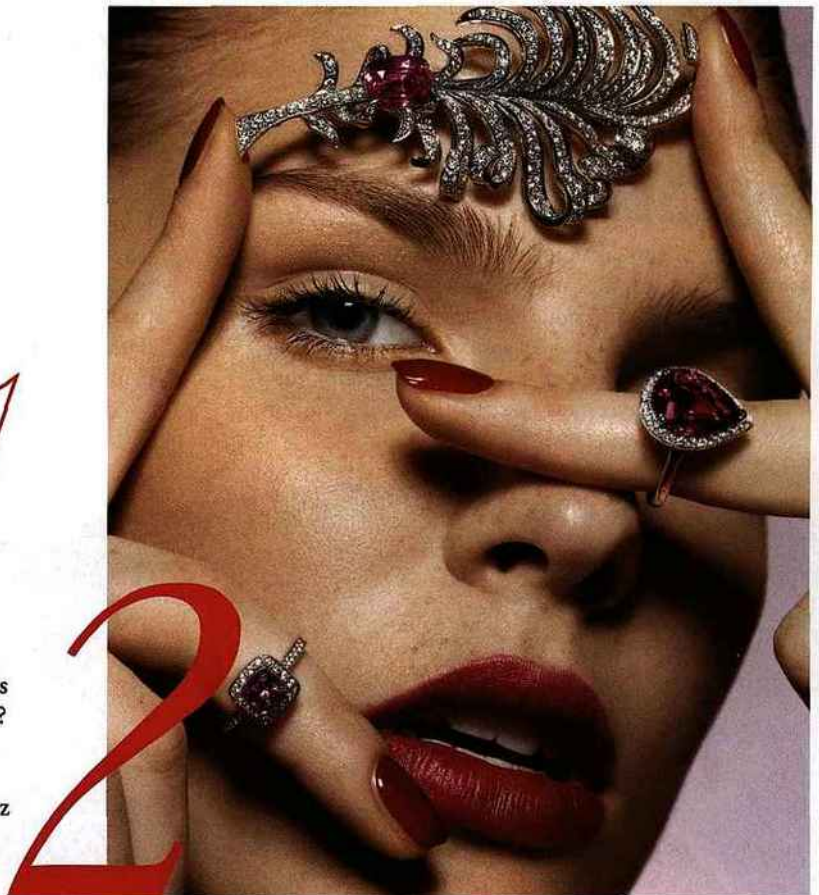
PAR LAURENCE COCHET.



Associez-le au meilleur

L'argent n'est pas votre truc au point que vous avez définitivement cessé de vous en occuper ? Dommage : même s'il ne peut pas tout, c'est un élément crucial de la réalité qu'il ne faut pas négliger. « Et si vous vous demandiez simplement quel bénéfice il pourrait vous apporter dans le domaine de la santé, des loisirs, des voyages ou de tout ce qui vous passionne ? », propose Émilie Devienne, consultante et coach*. Interrogez-vous : comment, par exemple, pourrait-il vous aider à vous relier aux autres ? Ou, au contraire, à vous en délier, si tel est votre problème.

*Auteur de *Cigale ? Fourmi ? Les clés d'une bonne relation à l'argent* (InterÉditions).



Visualisez vos rêves

Quel est votre rêve cette année ? Adopter un chartreux, nager avec les tortues, inscrire votre fils dans une grande école... « Pour assainir votre rapport à l'argent, jalonnez votre route d'objectifs précis, positifs et accessibles », suggère Émilie Devienne. Vous pouvez les écrire ou, si vous êtes douée de vos mains, réaliser un collage, un dessin : cela incitera votre esprit à vous soutenir plutôt qu'à laisser pointer des doutes.

WESTEND61/PLAINPICTURE, FIORENZO BORGHIERI/ZUMA/PPP, FRÉDÉRIC FARRÉ, CAROLINE MENNE/MADAME FIGARO, COMSTOCK/GETTY IMAGES.

CONSO

3 **Identifiez vos besoins**

« L'argent nous renvoie au manque fondamental qui s'est forgé lorsque nous avons été séparés de notre mère », explique la psychanalyste Marie-Claude François-Laugier*. D'où l'angoisse qu'il peut susciter. Pour combler ce vide, cherchez ce qui, grâce à lui, vous apporterait le plus de paix intérieure : avoir un compte en banque toujours positif ? Vous constituer un cocon financier protecteur ? Satisfaire votre appétit culturel ? Voyager ? « Identifier ses besoins donne du sens aux sacrifices que l'on doit faire par ailleurs », assure la psychanalyste. Dîner moins souvent au restau ? Pas grave si c'est pour partir à Bora Bora...

*Auteur de *L'Argent dans le couple et la famille* (Payot).

Soyez rigoureuse

Sur vos relevés, votre solde bancaire est souvent débiteur ? Pour savoir d'où viennent les « fuites », Marie-Claude François-Laugier conseille de consacrer quinze minutes par jour à lister ses dépenses, examiner ses factures et interroger son compte (sur le Net, c'est facile). Très vite, l'argent reprendra sa vraie place dans votre vie : celle d'un outil.

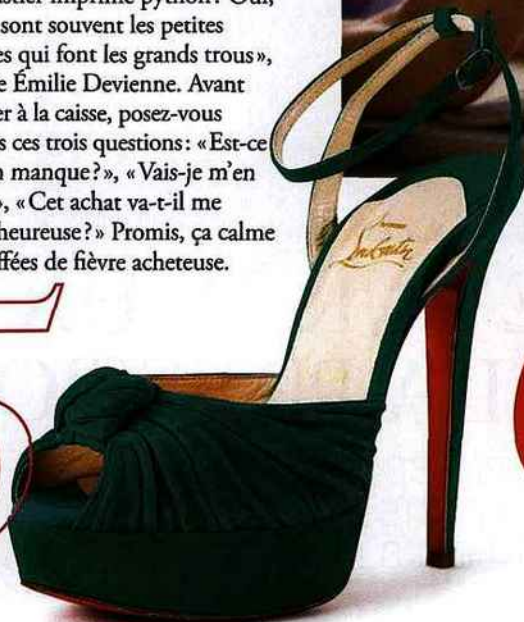
Recadrez-vous

Allez-vous résister à l'appel d'un bustier imprimé python ? Oui, car « ce sont souvent les petites dépenses qui font les grands trous », constate Émilie Devienne. Avant de passer à la caisse, posez-vous toujours ces trois questions : « Est-ce que j'en manque ? », « Vais-je m'en servir ? », « Cet achat va-t-il me rendre heureuse ? » Promis, ça calme les bouffées de fièvre acheteuse.

4 **Prenez conscience de vos succès**

La valeur que vous donnez à l'argent est le reflet de la valeur que vous vous attribuez. D'où l'idée de ne pas le mépriser... Pour le voir d'un meilleur œil, Marie-Claude François-Laugier vous invite à vous demander, chaque soir, ce que vous avez fait de bien dans la journée (négociation réussie, dossier bouclé à temps, idées pétillantes...). Il ne s'agit pas de prendre la grosse tête, mais d'être au taquet pour demander une prochaine augmentation...

5



6