

# avantages

**MODE**  
LES PETITS  
PRIX DE LA  
RENTRÉE

*On mange  
quoi ce soir?*

20 RECETTES  
FACILES ET  
GOURMANDES

*Creatives*

LES TARTINES  
SALÉES  
DE SOPHIE

*Récap'  
boutures*

UN BEAU JARDIN  
SANS SE RUINER

*Beauté*

LE TOP DE  
VOS PRODUITS  
PRÉFÉRÉS

**DÉFI SANTÉ**

JE BÉTONNE  
MON IMMUNITÉ

*Mode, déco, conso...*  
**ACHETER MALIN,  
DÉPENSER MOINS**

L 13460 - 384 - F: 2,70 € - RD





# L'argent on gère!

Cela fait des années qu'on essaie de faire  
ami-ami avec notre porte-monnaie.  
Avec des hauts et des bas, peut-être, mais  
on ne se débrouille pas si mal que ça.

PAR FANNY DALBERA ET MARIE LE MAROIS

**D**epuis quelques décennies déjà, les femmes ont pris le chemin de l'indépendance financière. « Elles ont massivement accédé au travail durant la période industrielle, rappelle la sociologue Christine Castelain-Meunier<sup>1</sup>. Certes, en étant moins bien payées et dans de mauvaises conditions, mais l'arrivée de la contraception dans les années 70 les a libérées : elles avaient la main sur leurs choix. Ce qui leur a permis de revendiquer leurs droits. » Aujourd'hui, près de 70 % des femmes entre 15 et 64 ans travaillent<sup>2</sup>. Et même si la situation reste précaire – nous sommes encore majoritairement en CDD ou à temps partiel, et nous touchons 9 % de salaire en moins que les hommes à âge et poste égal<sup>3</sup> –, on avance et on continue de faire bouger les lignes.

### Reines de la débrouille

D'ailleurs, malgré tous les bâtons qui traînent encore dans nos roues, on assure. Les dernières études statistiques le montrent : si les grosses dépenses – type achat de voiture – sont gérées d'un commun accord au sein des couples, celles du quotidien sont généralement l'apanage des femmes. Entre 35-49 ans, nous sommes 69 % à nous occuper des finances du ménage. Et à avoir recours beaucoup plus souvent que les hommes au système D quand le budget est serré : un tiers d'entre nous achètent en soldes ou en ventes privées, 64 % font usage des promos et prix cassés, et 60 % utilisent les sites de petites annonces pour vendre ou acheter<sup>4</sup>. Et peut-être que notre prochaine étape sera de briser le tabou. Parce que Ginevra Uguccioni, neuropsychologue, psychothérapeute et auteure de *Couple, la famille en héritage* (éd. Larousse), est très franche là-dessus. « En consultation, hommes et femmes parlent de leur sexualité très tranquillement. Mais pas d'argent. Qu'on en gagne beaucoup ou pas du tout, qu'on le garde au chaud ou qu'on le dépense sans compter, cela reste la plupart du temps un secret qu'on ne souhaite pas partager. Même avec son thérapeute. »

### Apprendre à faire ami-ami

Et il serait temps que ça change ! En tout cas, c'est le credo de Sylvie Liger, business coach et auteure de *Se connecter à l'énergie de l'abondance*, à paraître en 2021 aux éditions Eyrolles, qui pourrait se résumer ainsi : « Aimer l'argent, quelle riche idée ! » Son constat : l'argent est une source de stress parce qu'il nous fait peur. Or, réflexe archaïque, ce que l'on redoute, on le fuit. Et à fuir l'argent, c'est celui-ci qui nous fuit. Nous sommes l'arroseur arrosé. La solution ? Reprendre le pouvoir. D'abord, en faisant le point sur notre rapport à l'argent : qu'est-ce que ça me fait d'être à découvert ? Comment je me sens quand je signe un gros chèque ? Qu'est-ce que mes parents disaient à propos de l'argent ? Etc. « Ensuite, il faut commencer par le commencement, c'est-à-dire savoir à quoi on le destine. Je n'aime pas l'expression "gagner de l'argent", car c'est se soumettre à l'aléatoire : tantôt on gagne, tantôt on perd, on ne sait pas trop pourquoi. Mais si on a envie de "faire" de l'argent – ce qui n'est pas une obligation –, il faut avant tout se demander dans quel but », insiste la coach. Parce que, après tout, le principal, c'est de ne pas le laisser nous gâcher la vie. Alors, que l'on soit cigale ou bien fourmi, on a trouvé quelques pistes pour s'en faire un ami.

PHOTOS STOCK



## L'ARGENT, UN COMBAT POUR LES FEMMES

**1965** Ça y est, on peut (enfin) signer un contrat de travail ou ouvrir un compte bancaire sans demander la permission à notre mari... On peut même signer nos propres chèques.

**1967** Les portes de la Bourse de Paris nous sont ouvertes. Avant, il fallait se travestir pour spéculer, ce que Marthe Hanau, la « Madoff des années folles », n'avait pas hésité à faire.

**1972** À travail égal, salaire égal. Le principe de l'égalité de la rémunération est gravé dans la loi. C'est un début...

**2018** Création de l'Index de l'égalité salariale en entreprise. Une note sur 100 est accordée sur la base de 5 critères : rémunération à poste et âge égal, proportion d'hommes et de femmes augmentés et promus chaque année, augmentation au retour de congé maternité et parité parmi les 10 plus hauts salaires de l'entreprise.

<sup>1</sup> Auteure de *Les hommes aussi viennent de Vénus* (éd. Larousse). <sup>2</sup> Insee, Tableau de l'économie française 2019.

<sup>3</sup> Insee/Observatoire des Inégalités.

<sup>4</sup> [meilleurebanque.fr/OpinionWay](http://meilleurebanque.fr/OpinionWay) 2018 et CSA/Cofidis 2019.



### DES OUTILS POUR FAIRE DES ÉCONOMIES...

Top 3 des bons plans Web pour tenir les comptes, acheter malin et même gagner un peu d'argent.

**AGRÉGER SES COMPTES.** Un compte bancaire, un deuxième, voire un troisième... il est fréquent aujourd'hui de fonctionner avec différentes banques. Mais comment s'y retrouver ? [gerermescomptes.com](http://gerermescomptes.com), [linxo.com](http://linxo.com) ou [bankin.com](http://bankin.com) permettent d'obtenir une vue d'ensemble, d'établir des budgets ou d'effectuer des virements à partir d'une seule interface.

**CUMULER LES RÉDUCS.** La fidélité, ça paie. En tout cas sur l'appli [fidme](http://fidme.com) (gratuite sur Google Play et App Store), qui propose des bons plans chez ses commerçants partenaires, et permet de stocker virtuellement toutes nos cartes de fidélité. Avec [Shopmium](http://shopmium.com), on profite de rabais en envoyant la photo de son ticket de caisse et en scannant le code-barres des produits (l'appli garde aussi nos cartes de fidélité).

**RÉCUPÉRER DU CASH.** En effectuant ses achats via [fr.igraal.com](http://fr.igraal.com) sur les sites partenaires, on peut récupérer une partie de ses dépenses sur un compte dédié. Même principe avec [keetiz.fr](http://keetiz.fr) qui récompense nos emplettes en ville ou en ligne.



### Aline, entrepreneuse\*

#### « J'ÉTAIS TRÈS DÉPENSIÈRE ET JE ME SUIS FAIT COACHER POUR CHANGER »

« J'ai toujours dépensé plus que ce que je gagnais. Quand mon salaire était confortable, ce n'était pas un problème : je compensais mes découverts le mois d'après. Je ne regardais pas mes agios ni d'ailleurs mes comptes. Je vivais sans prêter attention à l'argent. Il y a deux ans, j'ai monté ma société et, en même temps, je me suis séparée de mon mari. Mes revenus ont considérablement diminué... mais pas mes découverts. J'ai alors décidé de consulter une *money thérapeute* \*\*.

Comprendre ma relation à l'argent m'a permis de mieux me comprendre moi-même : j'ai réalisé que j'achetais en masse des choses futiles – vêtements, parfums – pour me donner une contenance et, surtout, compenser une absence de sens. J'ai appris à conscientiser ma démarche d'achat, à dépenser ce qui est important pour moi, à acheter moins mais mieux. J'ai commencé à établir des budgets, à tenir mes comptes, à rentrer mes dépenses dans un tableau Excel. En huit séances, j'ai complètement modifié mon rapport à l'argent. Bien sûr, ça n'a rien de magique, il m'est arrivé de craquer et d'exploser mes prévisions. Mais je ne suis plus à découvert, et j'arrive à me faire plaisir. Je suis devenue sereine : c'est moi qui pilote ma vie et non l'argent. De mauvais maître, il est devenu bon serviteur. »

\* Accompagnement de dirigeants, [envergure-coaching.com](http://envergure-coaching.com)

\*\* <http://ecoledelargent.com>

# Salaires ON NÉGOCIE !

DEMANDER UNE AUGMENTATION ?  
PAS SI SIMPLE QUAND ON EST  
UNE FEMME\*. MAIS ÇA S'APPREND !

Seules 34 % des femmes osent négocier leur premier salaire contre 41 % des hommes, et ça ne s'arrange pas en avançant dans la carrière (55 % versus 60 %)\*. Forte de ce constat, l'école de commerce nantaise Audencia a créé Negotraining\*\*, un programme gratuit, ouvert à toutes les femmes. Qu'y apprend-on ? « Que demander une augmentation s'inscrit dans une progression salariale, souligne André Sobczak, titulaire de la chaire RSE de l'école, à l'initiative de ces ateliers. Et qu'en cas de réponse négative on ne doit pas baisser les bras. On peut comprendre par exemple que l'entreprise traverse une période difficile mais on l'invite alors à mettre en place un autre type de contrepartie, comme une formation, ou bien on reprend rendez-vous illico. Et aussi qu'il faut connaître sa valeur avant de négocier. À la différence des hommes, les femmes ne s'en préoccupent pas assez, or c'est une clé essentielle. »

PHOTOS JONATHAN DABOURIS, GALLERISTICE ET COCO WAJLEF

\* Baromètre de l'égalité professionnelle  
Audencia KPMG No. 2019. audencia.com

\*\* negotraining.org



**Frédérique, consultante**

**« J'AI UNE GESTION TRÈS RIGOUREUSE,  
ÇA ME DÉSTRESSE »**

« Je vérifie mes relevés bancaires régulièrement, coche mes comptes avec mon chéquier à la main et rentre toutes mes charges fixes dans des tableaux Excel (taxe foncière, taxe d'habitation, assurances, charges, Internet, frais de scolarité, et même abonnement Deezer). Je peux savoir ainsi combien on dépense par mois, et rajouter si besoin. Résultat : je suis tranquille. De toutes les façons, on s'assure d'avoir toujours un peu plus sur le compte commun, histoire de faire face aux petits imprévus. Je préfère anticiper et mettre de côté quand je peux pour ne pas me retrouver ensuite dans une situation ingérable. Et comme je suis organisée, ça ne me prend pas beaucoup de temps. Mes documents, par exemple, sont tous enregistrés sur Google Drive. Je pense que c'est un atavisme familial : mon grand-père était receveur des finances aux impôts, mon père était trésorier de plusieurs associations sportives. Mon frère et ma sœur sont comme moi, jamais à découvert. Je l'ai été une seule fois, à l'âge de 20 ans. Deux jours avant mon départ pour un tour du monde, mon banquier a supprimé ma carte bancaire pour un découvert de... 100 francs (NDLR : 15,24 €). Autant dire que cela m'a marquée ! En fait, gérer mes comptes m'enlève du stress et me libère l'esprit. »





**Nicole, créatrice de Pain Salvator\***

**« J'AI LÂCHÉ UN POSTE SUPER BIEN PAYÉ POUR UN TRAVAIL QUI A PLUS DE SENS »**

« Il y a un an, j'ai quitté un poste de directrice à la Chambre de commerce pour ouvrir une boulangerie. Un grand saut puisque j'ai divisé mon salaire par cinq et investi toutes mes économies dans ce projet. Aucun banquier n'a en effet voulu m'aider, prétextant que j'étais une femme, et que je n'avais ni la force ni le courage. Ils ne soupçonnaient pas que mon endurance et mon désir profond de réaliser enfin ce que j'aime depuis toujours me permettraient de réussir. J'ai choisi le pain, car il est

essentiel dans la nourriture, central et noble. Je le fabrique avec des farines bio locales et mon propre levain que je nourris, comme un enfant, deux fois par jour. Alors, c'est un métier physique et fatiguant. Je me lève tôt et manipule 200 kg de volume de pâte par jour. Mais il est puissant, concret et juste. La baisse de mon niveau de vie ? Je ne vis pas ça comme un problème. Je n'ai plus besoin d'être dans le paraître, de changer de tenue tous les jours, d'aller chez le coiffeur, de voyager pour m'évader ou de suivre des cours de méditation pour me zen. À 58 ans, je suis en accord avec moi-même. Et, surtout, je vis de ma passion, et ça n'a pas de prix.

\* FB/Boulangerie-Café Pain Salvator



### 3 questions à...

LAURENCE ARPI, COACH ET AUTEURE DE **J'ARRÊTE DE FINIR LE MOIS À DÉCOUVERT!** (ÉD. EYROLLES)

**Pour éviter les soucis financiers, il suffit de moins dépenser ?**

C'est un peu plus compliqué. Il faut surtout connaître sa personnalité financière. On se sait colérique, sensible, patient... En revanche, on qualifie peu la manière dont on se comporte avec l'argent. Il y a les fugueurs, qui n'ouvrent jamais leur courrier, les moines qui méprisent l'argent, les accumulateurs qui se privent sans nécessité... C'est indispensable de savoir

se situer car les solutions des uns n'auront aucun effet sur les autres.

**Et pour reprendre la main sur son budget ?**

Il faut se fixer des rendez-vous réguliers avec l'argent – au moins une fois par semaine, à une date et à une heure précise. En essayant de ne pas voir cela comme une corvée. On se prépare un thé, on prend son temps, et on se répète : « Comme je veux bien me traiter, je traite bien mon argent. »

**Par où commencer ?**

Il faut connaître sa situation financière en détail. On évalue les dépenses par postes (« alimentation », « éducation », « logement », « assurances », « loisirs ») et les entrées (même les 10 % de bonus d'une carte de fidélité, le chèque-cadeau reçu...). Sans cela, il est impossible de suivre les bonnes pistes pour réaliser des économies, rembourser ses dettes, mieux répartir ses dépenses. ■