

Comment tenir un budget tout en se faisant plaisir cet été

Publié le 21 juillet 2021 à 17h30



Comment tenir un budget tout en se faisant plaisir cet été ©gabapoto/iStock

Concilier budget, sorties estivales et vacances peut être une source d'angoisse intarissable. Mais en adoptant quelques nouveaux réflexes, l'été peut aussi être l'occasion de repenser son rapport à l'argent.

Par Noémie Leclercq

Le beau temps revient et avec, les sorties estivales entre amis : verres en terrasse, barbecues jusqu'à pas d'heures, invitations à tout va, mariages... Des habitudes que l'on adore retrouver après plus d'un an de distanciation sociale, mais aussi un budget conséquent qui nécessite parfois quelques ajustements. D'autant que l'été est souvent une saison où l'on dépense plus facilement, atteste Fabienne Dupuij, coach spécialisée dans le rapport à l'argent et à la gestion d'un budget.

À lire >> [Prise d'une fièvre dépensière depuis le déconfinement ? C'est normal](https://www.elle.fr/Societe/News/Prise-d-une-fievre-depensiere-depuis-le-deconfinement-C-est-normal-3931269)

(<https://www.elle.fr/Societe/News/Prise-d-une-fievre-depensiere-depuis-le-deconfinement-C-est-normal-3931269>)

« Durant les vacances, il y a un relâchement de toute la pression accumulée durant l'année, détaille-t-elle. On a plus du tout envie d'être dans le contrôle. Et, psychologiquement, l'argent se trouve être un "endroit de domination" : on y projette la même chose que sur toute forme d'autorité. Et en été, on veut un peu tout envoyer balader. » Pourtant, d'après l'experte, c'est aussi la période propice pour retrouver un rapport sain à son argent – et, par la même occasion, éviter d'être à sec à la rentrée.

Dépenser « en conscience »

« Il faut envisager l'argent comme un outil dont on peut apprendre à se servir plutôt que comme quelque chose d'asservissant, explique Fabienne Dupuij. A chaque fois que cet outil nous passe dans les mains – ou sur notre compte en banque – on a le choix dans la façon dont on va s'en servir. » La « money coach » conseille de conscientiser ses choix de dépenses : en sachant exactement pourquoi on a envie de telle ou telle chose (un nouveau vêtement, un restaurant plutôt qu'un dîner à la maison...), on peut soit trouver des alternatives moins coûteuses, soit se faire plaisir sans culpabiliser le lendemain. Les vacances, une période où l'on a l'esprit plus libre et logiquement moins d'obligations, sont idéales pour écouter nos vrais désirs et besoins.

« Prenons l'exemple d'un restaurant entre amis. Qu'est ce que cela dit de nous ? Souvent, c'est plus que l'on a envie de se retrouver tous ensemble qu'une impossibilité de cuisiner soi-même. En prenant conscience de cela, on peut envisager des alternatives centrées sur le fait de se retrouver plus que sur l'envie de manger dehors. » Une auberge espagnole, un barbecue, un pique-nique... C'est un peu la même chose lorsqu'on a une envie irrésistible de faire du shopping : comprendre d'où vient cette envie (une frustration, un besoin de réconfort, de sentiment d'appartenance...) permet de la maîtriser - et de se laisser aller si la raison nous paraît valable. « Il n'y a pas vraiment de règle à ce niveau-là, assure Fabienne Dupuij. Le tout, c'est de faire ses achats en conscience pour ne pas se sentir mal dès l'instant d'après d'avoir dépensé de l'argent pour pas grand chose. »

Ne pas fuir son appli bancaire

Pour les stressées du budget, ouvrir l'application de sa banque peut être complètement anxiogène. Mais c'est le premier réflexe à avoir pour suivre ses dépenses - et éviter les mauvaises surprises et autres coups de chaud. « L'idée, c'est de faire rentrer ça dans notre quotidien, présente la money coach. Un peu comme on se brosse les dents, la gestion d'un budget fait partie de l'hygiène de vie, c'est une façon de prendre soin de soi. Lorsque j'en suis maître, ce n'est plus ce qu'il y a sur mon compte qui guide ma façon d'être, mais l'inverse. »

Alors, une fois par jour - au début, du moins, pour s'astreindre à la routine - on fait le point sur ses sorties d'argent, et ce qu'il nous reste de budget pour la semaine. Certaines applications vous permettent par ailleurs de suivre vos dépenses en temps réel, ou, si vous êtes en groupe, de faire le point sur « qui doit quoi à qui » (Tricount est par exemple très bien faite).

Et gérer son budget ne signifie pas qu'il n'y a plus de place pour l'improvisation : si vous avez tendance à booker des avions à la dernière minute, savoir exactement ce qu'il y a sur votre compte ne vous empêchera pas de le faire. Au contraire, cela permet de s'autoriser ce plaisir sans avoir à culpabiliser, et d'ajuster les autres postes de dépenses liés à ce séjour surprise : misez sur des villes où vous pouvez être logés chez des amis ou de la famille, ou faites en sorte que votre logement soit équipé d'une cuisine, pour ne pas avoir à manger au restaurant à chaque fois.

Faire des choix et savoir dire non

Le b.a.-ba pour devenir une Marie Kondo du portefeuille ? Prioriser ses dépenses. Si vous avez des crédits à rembourser ou des économies à réaliser, faites en sorte de sécuriser ces points en premier lieu. Ensuite, si vous avez un budget limité, apprenez à faire des choix – et à dire non – lorsque la sortie proposée le dépasse.

« Dire non lorsque quelque chose est trop cher pour nous, c'est une façon de retrouver un rapport plus sain et sa souveraineté face à l'argent, estime Fabienne Dupuij. Il n'y a pas à avoir honte de dire "désolée, mais en ce moment, ce n'est pas ma priorité". Nous n'avons pas forcément besoin de nous justifier - et personne ne dira quoi que ce soit si vous le faites avec assurance et tranquillité. » Alors on ne vous garantie pas que ce sera facile dès la première fois : savoir dire non est un apprentissage au long cours si vous n'y êtes pas habituée. « Il faut penser au fait que plus de 90% de la façon dont est perçu ce que l'on dit tient du paraverbal », détaille la coach. En somme, tout est dans la façon dont vous présentez les choses : proposez des alternatives, restez bienveillante et expliquez pourquoi vous devez économiser. « Vous verrez qu'à terme, cette attitude sera également adoptée par vos amis, qui se rendront compte de la force que cela peut représenter. »

Un constat partagé par Otegha Uwagba, auteure américaine qui sort cet été son nouvel essai, « We need to talk about money » (« Il faut que nous parlions d'argent »). « Je me souviens d'une fois où j'étais invitée à un pot de départ d'une amie qui quittait le pays, détaille-t-elle dans une interview donnée à The Cut (<https://www.thecut.com/2021/07/how-to-gracefully-turn-down-plans-you-cant-afford.html>). J'avais vraiment très envie de la voir, mais cela se passait dans un restaurant trop cher pour moi à ce moment-là. Je lui ai dit très simplement que je ne pourrai pas manger avec eux, mais que je les rejoindrai après pour la soirée. Elle ne m'en a pas du tout voulu, au contraire : elle s'est montrée très compréhensive. » Car, non : l'amitié ne se mesure pas au nombre de verres que vous pouvez payer, ni au montant votre participation à un énième cadeau de mariage.

Par [Noémie Leclercq](#)

C'est l'été ! (<https://www.elle.fr/index/Ete>)

À LIRE ÉGALEMENT

Les astuces de pros pour bien tenir votre budget vacances (<https://www.elle.fr/Societe/News/Les-astuces-de-pros-pour-bien-tenir-votre-budget-vacances-3939461>)

Fashion therapy : la mode, vaccin anti-déprime (<https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Fashion-therapy-la-mode-vaccin-anti-deprime-3920461>)

Argent: que faire de son épargne quand on ne peut pas investir... (<https://www.elle.fr/Societe/News/Argent-que-faire-de-son-epargne-quand-on-ne-peut-pas-investir-dans-l-immobilier-3934430>)

Argent de poche : l'injuste différence faite entre les filles... (<https://www.elle.fr/Societe/News/Argent-de-poche-l-injuste-difference-faite-entre-les-filles-et-les-garcons-3898366>)