

## Prendre soin de son argent, c'est prendre soin de soi

Publié le 1 décembre 2021 à 15h30



*Prendre soin de son argent, c'est prendre soin de soi ©NoSystem images/ISTock*

🔖 SAUVEGARDER 📌 SAUVEGARDE

Quand on pense « self care », on visualise davantage des massages, soins du visage et gommages au sucre qu'un livret épargne et des soirées comptabilité. Pourtant, apprendre à gérer son argent est une façon très concrète de prendre soin de soi.  
Démonstration.

Je n'ai jamais été très douée avec l'argent. C'est simple, dès que j'en ai, j'ai un besoin irrésistible de le dépenser. « On ne s'enterre pas avec », aime à répéter ma grand-mère, et je m'évertue à appliquer à la lettre ce principe – ainsi que celui, très déculpabilisant, de Carrie Bradshaw : « J'aime mon argent là où je peux le voir : dans mon dressing. » Mais entre l'overdose liée à l'accumulation de vêtements (<https://www.elle.fr/Mode/Les-conseils-mode/L-oeil-de-la-styliste-avez-vous-trop-ou-pas-assez-de-vetements>), la culpabilité écologique et la crainte d'ouvrir mon appli bancaire passé le 15 du mois, j'en ai eu assez.

À lire aussi >> Impossible de résister au Black Friday et aux -50% ? Vous êtes peut-être une acheteuse compulsive (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Psycho/Impossible-de-resister-au-Black-Friday-et-aux-50-Vous-etes-peut-etre-une-acheteuse-compulsive-3973511>)

Il y a quelques mois, alors que je m'apprêtais à sortir ma carte bleue pour m'acheter une sublime veste en cuir en promotion (300€ au lieu de 600, une affaire), j'ai transféré cette somme sur mon livret A fraîchement ouvert. Une petite victoire qui m'a finalement apporté bien plus de joie qu'un énième vêtement dans mon placard – et qui m'a fait réaliser qu'après deux ans de vie active, je n'avais toujours pas un sou de côté.

## **Gérer son portefeuille, c'est gérer ses émotions**

« Il y a ce que l'on appelle la "loi de Parkinson" », explique Samantha Hadj, ancienne surendettée devenue experte de la gestion des finances personnelles (comme quoi, tout est possible à force de volonté). « Peu importe combien tu gagnes, tu arriveras toujours à dépenser plus si tu ne gères pas correctement ton argent. J'ai toujours eu un très bon salaire, mais plus il augmentait, plus j'avais de dettes. On se trouve constamment de nouveaux besoins. Faire ce premier constat permet déjà de comprendre beaucoup de choses. » Cette chargée de direction, qui a réussi à rembourser plus de 18000€ en 18 mois, raconte sur son blog comment elle a repris la main sur son portefeuille.

« C'est cette prise de conscience qui m'a permis de rembourser mes dettes en quelques mois. Après quoi, je ne me suis jamais sentie aussi libre et tranquille d'esprit. » Moins de charge mentale et d'anxiété, plus de sérénité et d'empouvoirement : apprendre à gérer son budget présente bien des avantages. Depuis que j'ai renoncé à cette fameuse veste en cuir, elle ne m'a pas spécialement manqué –

en revanche, voir s'étoffer mes économies est extrêmement satisfaisant. « Je sais désormais que si j'ai un imprévu, je peux le gérer, rapporte Samantha. Avoir de l'argent de côté augmente notre capacité à se projeter. J'ai l'impression d'avoir repris le pouvoir sur mon argent, qui, longtemps, dictait ma vie. »

Car c'est bien de cela qu'il est question : quand on sait gérer son argent, on a la liberté. La liberté d'être seule ou en couple (puisque le divorce coûte souvent plus cher à une femme (<https://www.elle.fr/Societe/Les-enquetes/Couple-et-argent-le-prix-de-la-separation-3971229>) qu'à un homme), d'anticiper des gros achats, des voyages, des investissements, mais aussi d'avoir des imprévus, qu'ils soient de l'ordre des « pépins » ou des gros plaisirs – comme cette paire de bottes absolument parfaites sur lesquelles vous venez de tomber et que vous pourriez vous offrir sans culpabiliser immédiatement après votre passage en caisse. Ce n'est plus vous qui êtes dépendante à votre portefeuille, mais celui-ci qui vous permet de faire ce que vous en voulez vraiment. « De nombreuses choses se jouent dans notre rapport à l'argent, analyse la spécialiste. Comme en amour, on a beaucoup de croyances limitantes sur le sujet. »

## **Voir le budget comme un outil de développement personnel**

« Prendre soin de son argent, c'est vraiment prendre soin de soi, assure Fabienne Dupuij, fondatrice de l'École de l'argent. Un budget est un outil de développement personnel : il nécessite de se connaître pour pouvoir être tenu. » C'est pourquoi la coach financière met la connaissance de soi au centre de ses consultations. « Lorsqu'on commence à s'occuper de son argent, on apprend à faire des choix en fonction de soi, à ne pas se laisser guider par des envies éphémères, pour pouvoir réellement satisfaire nos choix de vie plutôt que nos désirs immédiats. Dans nos sociétés de consommation, on transpose nos besoins sur des objets. On s'imagine que l'argent peut tout résoudre. »

Mais un désir ne se comble pas (uniquement) avec de l'argent, rappelle-t-elle : par exemple, si j'ai tendance à dépenser frénétiquement quand je suis contrariée ou triste, ces achats masquent un besoin qui peut être affectif ou lié au stress. « Le premier exercice que je propose, quand on débute, c'est, pendant quelque semaines, de s'interroger à chaque fois que l'on fait une dépense : quel besoin cet argent abreuve ? Est-ce un besoin objectif, auquel on ne peut répondre que d'une façon, comme lorsqu'on fait des courses alimentaires, ou est-ce un besoin affectif, comme lorsque mon frigo est plein mais que je commande un Deliveroo parce que je n'ai pas trop le moral ? »

Attention : ces besoins affectifs ne sont pas forcément à négliger, et sont tout à fait entendables. Il s'agit simplement de les percevoir et de les comprendre. Mais, en général, il existe des alternatives plus épanouissantes et moins coûteuses. En somme : si j'ai envie d'acheter une veste en cuir parce que je n'ai pas trop le moral en ce moment (ou que j'angoisse pour l'avenir), peut-être que mettre cet argent de côté

et organiser un dîner avec des amis qui savent me changer les idées sera bien plus efficace. « Il faut apprendre à dissocier ce qui fait plaisir de ce qui coûte cher, étaye Fabienne Dupuij. Je conseille de lister dix choses qui nous rendent heureux sans impliquer de dépenses, et de s’y référer quand on est sur le point de faire un achat compulsif. »

## **« Plutôt qu’être un endroit de crainte, nos finances peuvent devenir un endroit de pouvoir »**

Se lever dans un appartement propre et rangé, profiter de son café au soleil, ou passer une soirée en tête-à-tête avec Netflix... Autant de petites choses qui nous rendent heureux sans rien coûter, détaille la spécialiste. « Le problème, c’est que l’on a appris que la frustration était douloureuse, donc on se l’évite à tout prix, littéralement. » Et là encore, comme en amour, la frustration peut avoir du bon : si, à tout hasard, un de mes proches venait à m’offrir pour Noël (<https://www.elle.fr/Deco/News-tendances/Noel-50-idees-cadeaux-pour-femmes>) le perfecto en question, l’attente ne l’aurait rendu que plus désirable. Toujours est-il que le mot « budget » peut effrayer, et c’est normal assure Fabienne Dupuij. Mais reprenons à la base. « Gérer son budget, c’est choisir l’affectation de ses ressources en vue d’obtenir un résultat désiré », résume la spécialiste. « Plutôt qu’être un endroit de crainte, nos finances peuvent devenir un endroit de pouvoir. »

Attention donc à tout ce qui nous enlève la conscience de la dépense. « Il ne faut jamais faire de débit différé, qui revient à dépenser de l’argent que l’on a pas, et faire attention aux paiements en plusieurs fois, que de plus en plus de sites proposent et qui peuvent vite s’accumuler, met en garde Samantha Hadj. De même, les abonnements pour tout et n’importe quoi, comme des vêtements de sport ou des chaussures, sont des puits sans fond. Et je ne parle même pas des services de livraison à domicile : si l’on est abonné et qu’on ne paie pas, on déshumanise totalement le travail des livreurs. Et on ne réfléchit plus avant de commander ! »

Pour avoir envie de se pencher régulièrement sur nos finances – la clé pour devenir une pro – Samantha Hadj conseille de créer un rituel et d’y mettre de la conscience : « Moi, c’est le dimanche soir, avec un verre de vin et une playlist de jazz. » La première chose à faire, c’est l’état des lieux : sur la base de notre relevé de compte du mois dernier, on reprend chaque ligne de dépense à la main, et on la catégorise (maison, courses, restaurants, shopping...). « C’est un peu fastidieux, mais le faire en écrivant plutôt que de simplement regarder en ligne permet de prendre conscience de nos postes de dépenses et de les ajuster en fonction des dites priorités. »

## **« Épargner, c’est se faire passer en premier »**

« Attention toutefois, quand on chiffre son budget, à être réaliste, rappelle Samantha Hadj. Malgré toute la bonne volonté du monde, si vous passez de 600€ à 300€ pour une catégorie, vous n’allez pas y arriver et ça va vous démoraliser. Il est important, quand on débute en gestion d’argent, de prendre confiance en soi. » Pour tenir son budget (<https://www.elle.fr/Societe/News/Comment-tenir-un-budget-tout-en-se-faisant-plaisir-cet-ete-3939993>), nos expertes recommandent de consulter ses comptes et de répertorier ses dépenses au moins une fois par semaine. « L’idéal, quand on débute, c’est de le faire chaque jour », précise Fabienne Dupuij.

Dès que l’on reçoit son salaire, on vire une somme fixe sur un livret d’épargne – et on s’interdit d’y toucher. « Épargner, c’est se faire passer en premier », rappelle la coach Fabienne Dupuij. Avoir des objectifs clairement identifiés permet de réduire la tentation de piocher dans ses économies pour tout et n’importe quoi. La coach recommande de se poser quelques questions au moment d’établir sa feuille de route : quelles sont mes priorités et mes aspirations pour les mois, années à venir ? Si c’est la sérénité d’esprit, je vais choisir d’épargner une partie plus conséquente de mes revenus de côté, quitte à me restreindre par ailleurs, pour m’offrir cette tranquillité.

Et nos objectifs n’ont pas besoin d’être financiers, comme « je veux m’acheter une nouvelle voiture », ni même « il faut à tout prix investir dans l’immobilier ». « S’offrir une thérapie peut être un investissement à part entière (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Psycho/En-therapie-devrions-nous-toutes-et-tous-consulter-un-jour-3911262>), tout comme s’assurer une sérénité d’esprit en ayant un “matelas” d’économies ou de pouvoir vivre X mois sans avoir à travailler pour faire un tour du monde », souligne Fabienne Dupuij. Notre obsession pour la rentabilité financière nous aurait éloigné de la véritable définition de l’investissement : investir consiste à se défaire d’une partie d’argent disponible aujourd’hui pour bâtir le demain que nous souhaitons. « Choisir sa vie, investir sur soi est le plus beau cadeau et le meilleur investissement que l’on puisse faire », philosophe l’experte. Et à l’inverse du Bitcoin et autres capitaux-risques, on peut décider d’être une valeur sûre.

Par [Noémie Leclercq](#)

---

Edition Abonnées (<https://www.elle.fr/index/Edition-abonnees>)

---

**À LIRE ÉGALEMENT**