

Marie-Ange Alexandre

CONSOMMEZ MOINS POUR VIVRE MIEUX

Méthode et outils
**POUR GÉRER
SON BUDGET**



CONSOMMEZ MOINS POUR VIVRE MIEUX

L'argent est pour vous une source de stress ? Vous angoissez à la simple idée de regarder vos comptes ? La culpabilité vous étreint au moment de passer en caisse ? Ce livre est destiné à toutes les personnes qui souhaitent, quelles qu'en soient les raisons, modifier leur rapport à l'argent, mieux utiliser leurs ressources et faire évoluer leur manière de consommer. Très pragmatique, il vous guidera pas à pas dans ce processus à travers trois grandes étapes :

- la prise de conscience de vos habitudes ;
- la création de stratégies adaptées à votre cas ;
- la mise en place d'un nouveau style de consommation.

■ Gérer son budget

■ Trouver un équilibre

■ Pistes concrètes



© Stéphanie Elbel

MARIE-ANGE ALEXANDRE est neuropsychologue et Docteur en psychologie cognitive. Formatrice et enseignante depuis une vingtaine d'années, elle intervient sur quatre grandes thématiques : l'indépendance financière, le bien-être du corps et de l'esprit, la communication interpersonnelle, et la gestion du temps et de l'espace. Elle intervient dans les entreprises mais aussi auprès de personnes en difficulté.

**CONSOMMEZ MOINS
POUR VIVRE MIEUX**

Marie-Ange Alexandre

CONSOMMEZ MOINS POUR VIVRE MIEUX

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-56947-6

SOMMAIRE

Introduction	9
--------------------	---

Partie 1 Faire le point 11

Chapitre 1 Prendre un bon départ 13

Faire un point sur le passé.	13
<i>Les « traditions » familiales.</i>	13
<i>Tant d'argent passé entre vos mains.</i>	16
Voir où l'on en est.	19
<i>La longue liste de vos possessions...</i>	19
<i>... et de vos dettes</i>	20
Voir les choses en face.	21
<i>Autoportrait sans complaisance</i>	21
<i>Assez, c'est combien ?</i>	23

Chapitre 2 Le cœur du problème 27

Réfléchir à ses modes de consommation	27
<i>La fièvre acheteuse.</i>	27
<i>Bien acheter.</i>	30
Moins dépenser.	32
<i>Acheter moins cher.</i>	32
<i>Le gratuit.</i>	38
<i>Les solutions qui fonctionnent vraiment</i>	45

Chapitre 3 Le regard des autres 49

Vos proches	49
<i>Le conjoint</i>	49
<i>Les enfants.</i>	50
<i>Les autres membres de la famille et les amis</i>	51
La société.	52
<i>C'est quoi un « pauvre » ?</i>	52
<i>Le regard des institutions</i>	54

<i>Le poids des médias</i>	56
----------------------------------	----

Partie 2 Tracer l'itinéraire59

Chapitre 4 Le budget 61

Gérer son budget	61
<i>Choisir ses outils</i>	61
<i>Rester sur la bonne voie</i>	65
Manager son banquier	68
<i>Qu'est-ce qu'une banque ?</i>	68
<i>Qui sont les banquiers ?</i>	68
<i>Spécificités du secteur bancaire</i>	70

Chapitre 5 S'alléger pour avancer 77

Le ménage par le vide	77
<i>Éliminer les dépenses superflues</i>	77
Gérer les priorités	79
<i>S'alimenter</i>	79
<i>Se soigner</i>	85
<i>Se loger</i>	86
Sortir de l'endettement	94
<i>Regarder les choses en face</i>	94
<i>Construire une stratégie</i>	95

Chapitre 6 Le quotidien 105

Un peu de bon sens	105
<i>Réparer et faire soi-même</i>	105
<i>Emprunter et louer</i>	108
Dépenser moins, partout et tout le temps	109
<i>L'essentiel</i>	109
<i>Le superflu</i>	118

Partie 3 Tendre vers le mieux-consommer 127

Chapitre 7 Épargner 129

Vos capacités d'épargne	129
<i>Les bonnes questions</i>	129

<i>Une répartition équilibrée</i>	131
Une stratégie durable	132
<i>Les trois règles</i>	132
<i>Les produits adaptés</i>	133
Chapitre 8 Profiter de la vie	141
Remplacer l'achat	141
<i>Passer du bon temps ensemble</i>	141
<i>Les cadeaux</i>	144
Partager	148
<i>Le bénévolat</i>	148
<i>La culture du partage</i>	149
Investir	150
<i>En vous !</i>	150
<i>Comment investir sans nier vos valeurs</i>	153
Chapitre 9 Aller plus loin dans votre démarche	159
S'interroger sur le minimalisme	159
<i>La théorie</i>	159
<i>La pratique</i>	161
Afin de tout changer	167
<i>Ne plus travailler</i>	167
<i>Vivre sans argent</i>	169
Aller vers les alternatives	171
<i>Choisir l'itinérance</i>	171
<i>Les monnaies locales</i>	173
Conclusion	177
Bibliographie	179
Sites internet utiles	181

INTRODUCTION

Ce livre est destiné à toutes les personnes qui souhaitent, quelles qu'en soient les raisons :

- faire évoluer leur manière de consommer ;
- modifier leur relation à l'argent ;
- mieux utiliser leurs ressources ;
- profiter de la vie.

Très pragmatique, il vous guidera pas à pas dans ce processus à travers trois grandes étapes :

- la prise de conscience de vos habitudes ;
- la création de stratégies adaptées à votre cas ;
- la mise en place d'un nouveau style de consommation, plus vertueux.

Changer est difficile et demande du temps, de la persévérance et de la méthode. Certains des exercices proposés vous paraîtront peut-être absurdes ou impossibles à réaliser, mais avec un peu de patience, vous y arriverez.

Vouloir gagner une relative autonomie financière est un voyage plein de surprises et de découvertes.

Installez-vous confortablement, munissez-vous d'un cahier, d'une calculatrice, d'une règle, d'un bon crayon et d'une gomme.

Le grand départ, c'est maintenant¹ !

1. Dans ce livre, le genre masculin comprend le genre féminin sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

PARTIE 1

FAIRE LE POINT

PRENDRE UN BON DÉPART

Au programme

- Faire un point sur le passé
- Voir où l'on en est
- Voir les choses en face

Faire un point sur le passé

Les « traditions » familiales

Il est utile d'identifier les représentations de l'argent que l'on a reçues en héritage parce que, qu'ils l'aient voulu ou pas, nos parents (et plus largement les personnes qui ont pourvu à notre éducation) nous ont transmis des idées, des valeurs, des jugements et des habitudes liés à la question financière.

Comment gagne-t-on de l'argent ? Y a-t-il de bonnes façons de le faire et d'autres, moralement condamnables ? Comment le dépense-t-on ou pas ? Comment en parle-t-on ?

Thierry Gallois² nous invite à examiner de plus près quelques modèles parentaux :

- l'argent sale : on ne parle pas d'argent ou seulement à mots couverts et surtout jamais devant les enfants. Les représen-

2. Thierry Gallois, *Psychologie de l'argent*, L'Archipel, 2003.

tations qui lui sont associées sont source de peur, d'angoisse et de culpabilité. Sans représentation de l'argent, l'enfant se trouvera, à l'âge adulte, totalement démuné face à la nécessité de gagner sa vie et ne saura pas agir de manière rationnelle face aux problèmes que l'argent ne manquera pas de lui poser.

- l'argent illégitime : si on ne l'a pas gagné en travaillant, on pense qu'on ne le mérite pas ; les ressentis sont la culpabilité et une faible estime de soi. Il en découle souvent une incapacité pathologique à agir, à entreprendre et une tendance à abandonner tout ce qu'on commence.
- l'argent comme gage de respectabilité : les enfants vivant suivant ce modèle deviennent souvent des adultes incapables de se départir du regard des autres. Leur relation à l'argent, imprégnée de cet impératif d'être (ou de paraître) « comme il faut » les empêchera d'assumer leurs désirs profonds et les conduira à tout faire – même à se mettre en danger – pour préserver les apparences. Ils auront les plus grandes difficultés à gérer les priorités. Et entre assurer leurs besoins de base (et ceux de leur famille) ou acheter les vêtements à la mode pour être conforme aux yeux des autres, leur choix se portera souvent sur la deuxième option.
- l'argent comme preuve d'amour et d'attention : les parents entourent leurs enfants de conditions matérielles optimales (télévisions et consoles de jeux, ordinateurs, tablettes, téléphones, scooters, vêtements à la mode...) en travaillant parfois très dur. Ils sont donc peu présents à la maison, déléguant l'éducation de leurs enfants à des nounous, à l'école ou à la télévision et à l'Internet. Devenus grands, ces enfants développent une représentation de l'amour biaisée où amour = argent, où attachement = cadeau, où bons résultats scolaires = rétribution... Pervertis par ce système familial, ils ne voient aucun intérêt à faire des efforts si ceux-ci ne sont pas récompensés de quelque façon que ce soit et n'ont parfois pas d'autre choix que de tenter d'acheter l'attachement des autres.

- l'argent pouvoir : ici, les signes extérieurs de richesse sont associés au pouvoir (et à la domination). « Toujours plus » semble être le mot d'ordre dans ces systèmes-là. Devenus adultes, les enfants ne sont satisfaits d'eux-mêmes que s'ils atteignent le haut de la pyramide – enfin de *cette* pyramide puisque après, il y en a une deuxième, puis une autre et encore une autre...

Exercice

Si vous avez aujourd'hui des rapports difficiles à l'argent, il peut être très utile d'essayer de vous souvenir de votre enfance et de la façon dont vos parents (et votre environnement au sens large) envisageaient l'argent. Munissez-vous d'un crayon, de votre cahier de bord et répondez par écrit aux questions qui suivent en évoquant des souvenirs typiques.

1. Est-ce qu'on parlait facilement d'argent chez vous ?
2. Que représentait-il (le bien/le mal) ?
3. Combien fallait-il en gagner (toujours plus ou juste suffisamment) ?
4. Comment le dépensait-on (chichement, uniquement pour épater la galerie...) ?
5. Est-ce que vos parents liaient de quelque façon que ce soit la respectabilité, la réussite, la valeur des personnes à l'argent de leur compte en banque ?
6. Quel était le poids du regard des autres sur votre mode de vie ?
7. Et aujourd'hui, que transmettez-vous à vos enfants, le cas échéant ?
8. Quel est votre mode de relation à l'argent ?

Lorsque vous répondrez à ces questions, n'oubliez pas que les descriptions ci-dessus ne sont que des archétypes et que très souvent, c'est en les combinant que vous formulerez une description la plus fidèle possible de ce qui se passait dans votre famille. Cette expérience de retour sur le passé peut être douloureuse, mais elle est très importante pour que vous puissiez repartir sur de bonnes bases.

Tant d'argent passé entre vos mains

Il vous faut maintenant calculer la quantité d'argent que vous avez traité jusqu'à maintenant, tout au long de votre vie. Et même si vous pensez qu'il s'agit d'un challenge impossible à relever, vous allez réussir.

Reproduisez le tableau de la page suivante et essayez de le remplir pas à pas en suivant les instructions ci-dessous.

Avant 18 ans

Pour cette période, vous ne calculerez pas les sommes au centime près. Essayez seulement de vous souvenir (demandez autour de vous, à vos parents, vos frères et sœurs...) :

- Vous donnait-on de l'argent de poche ? Si oui, combien ? Est-ce que la quantité variait en fonction de votre âge ? Est-ce que c'était régulier ?
- Vos parents avaient-ils ouvert pour vous un compte d'épargne ?
- Avez-vous reçu des gratifications financières pour certains de vos anniversaires ou pour des événements spéciaux (Noël, Bar – ou Bat – Mitsvah, communion, championnat de tennis...) ?
- N'oubliez pas les baby-sittings et les petits bricolages chez votre grand-mère qui vous rapportaient peut-être quelques sous.

	Argent de poche	Compte d'épargne	Anniversaires et événements	Baby-sittings, bricolages et autres jobs	Total
.					
.					
7 ans					
.					
.					
.					
18 ans					
Total					

À l'âge adulte

Si vous avez conservé vos relevés de compte, additionnez tous les chiffres qui se trouvent dans les colonnes « crédit » et ajoutez-y les dons, prêts, gains aux jeux... Si vous ne retrouvez pas vos relevés de compte, utilisez vos fiches de paie, les documents relatifs aux différentes aides sociales (allocation logement, familiales...).