

LES ESSENTIELS

TOME 1

POURQUOI AI-JE PEUR DE MANQUER ?

●
Un essai
pour comprendre,
transformer et apaiser
notre relation à l'argent.



ARGENT & PSYCHÉ®

L E S E S S E N T I E L S

ARGENT & PSYCHÉ®



Pourquoi
ai-je peur
de manquer ?

Tome I

MENTIONS LÉGALES

Les Essentiels — Argent & Psyché®, Tome 1
Pourquoi ai-je peur de manquer ?

© 2026 Karima Gomes — Argent & Psyché®. Tous droits réservés.

Argent & Psyché® est une marque déposée. Ce livre numérique est un contenu premium réservé à un usage strictement personnel. Toute reproduction, revente, diffusion ou partage, total ou partiel, sans autorisation écrite préalable de l'autrice, sont interdits.

Avertissement

Cet ouvrage propose un regard psychologique, comportemental et spirituel sur la relation à l'argent, nourri par des lectures en psychologie, en neurosciences et en psychologie islamique. Il ne remplace ni un accompagnement médical, ni un suivi psychologique, ni un conseil financier, ni un enseignement religieux. Pour toute question relevant de ces domaines, il est recommandé de se rapprocher d'un professionnel qualifié.

INTRODUCTION

Si vous m'aviez demandé, il y a quelques années, ce qui explique nos difficultés avec l'argent, je vous aurais probablement répondu qu'il s'agissait avant tout d'une question de connaissances.

Je pensais qu'il suffisait d'apprendre à gérer un budget, d'épargner davantage ou de prendre de meilleures décisions financières.

Cette réponse n'était pas fausse.
Elle était incomplète

Car, malgré les livres, les outils, les formations et les accompagnements que je suivais, je retrouvais souvent les mêmes hésitations. Les mêmes peurs. Les mêmes comportements.

Comme si une partie de moi savait parfaitement quoi faire, tandis qu'une autre continuait d'agir autrement.

Cette contradiction m'a longtemps interrogée.

Professionnelle de santé de formation, j'avais appris qu'un symptôme n'apparaît jamais par hasard. Il exprime souvent un déséquilibre plus profond qu'il nous invite à comprendre plutôt qu'à faire taire.

Je me suis alors demandé si notre relation à l'argent ne répondait pas à cette même logique.

Et si nos comportements financiers étaient bien plus que de simples habitudes ?

Et s'ils révélaient aussi nos expériences, nos émotions, notre besoin de sécurité, notre histoire familiale ou encore tous ces messages intégrés au fil des années, parfois sans même que nous en ayons conscience ?

Cette question est devenue le fil conducteur de mes recherches.

Au fil de mes lectures, j'ai découvert qu'aucune discipline ne pouvait, à elle seule, rendre compte de toute la complexité de notre rapport à l'argent.

La psychologie éclaire la manière dont nos expériences façonnent nos comportements. Les neurosciences permettent de mieux comprendre ce qui se joue face à l'incertitude. L'économie comportementale montre combien nos décisions s'éloignent parfois de l'image que nous avons de nous-mêmes. Les sciences sociales rappellent, enfin, que notre rapport à l'argent se construit aussi dans une famille, une culture et une époque.

Aucune de ces approches ne détient toutes les réponses.

Mais mises en perspective, elles permettent de porter un regard plus nuancé sur ce qui influence réellement notre relation à l'argent.

C'est de cette démarche qu'est née **Argent & Psyché®**.

Je ne vous propose ni une méthode miracle, ni une vérité de plus.
Je vous invite à regarder votre relation à l'argent autrement.

Car il est difficile de transformer durablement un comportement
dont on ne comprend pas la logique.

C'est cette exploration que je vous propose d'entreprendre au fil
de ces pages.

Mais au fait...
de quel manque
parle-t-on ?



Il existe un mot que nous utilisons presque tous les jours.
Un mot si familier que nous ne prenons presque jamais le temps
de nous demander ce qu'il recouvre réellement.
Ce mot, c'est le manque.

Nous parlons de manque d'argent, de manque de temps, de
manque de sommeil, de manque de confiance ou encore de
manque de reconnaissance. Le mot semble suffisamment souple
pour s'adapter à toutes les situations. À force de l'employer,
nous finissons même par croire que son sens va de soi.

Pourtant, lorsqu'il est question d'argent, une étrange confusion
s'installe. Nous parlons du manque comme s'il désignait toujours
la même réalité. Comme si manquer signifiait nécessairement ne
pas avoir assez. Pas assez d'argent, pas assez de ressources, pas
assez pour vivre sereinement.

Est-ce vraiment de ce manque-là dont nous parlons ?

Avant de poursuivre, je vous propose de garder cette question
en tête. Il est possible qu'au fil de ce chapitre vous découvriez
que ce mot, pourtant si familier, ne désigne pas toujours ce que
vous pensiez.

Imaginez deux femmes.

La première consulte son compte bancaire avant d'aller faire ses
courses. Elle regarde le solde, adapte son panier si nécessaire,
puis poursuit sa journée. Ce chiffre lui permet de prendre une
décision.

La seconde consulte le sien plusieurs fois dans la même journée.
Le matin, à midi, le soir. Son solde n'a pratiquement pas changé.
Pourtant, elle éprouve le besoin de vérifier encore.
Non pas parce qu'elle a oublié le montant.
Peut-être parce qu'elle cherche, l'espace d'un instant, à retrouver
une sensation de sécurité.

Si cette scène vous semble familière, rassurez-vous : vous êtes
loin d'être la seule. Et, à ma connaissance, aucun compte bancaire
n'a jamais augmenté parce que son propriétaire le consultait avec
une concentration admirable.

Laquelle de ces deux femmes manque d'argent ?

Nous n'en savons rien.

Nous connaissons un chiffre. Nous ignorons tout de ce que ce
chiffre représente pour chacune d'elles.

C'est peut-être là que commence le malentendu.

Nous confondons souvent le manque avec l'absence.
Pourtant, ces deux réalités ne se recouvrent pas complètement.

L'absence est un fait.
Le manque est une expérience.

Cette distinction peut paraître subtile. Elle me semble pourtant
essentielle.

On peut manquer d'eau dans le désert. On peut manquer de nourriture. On peut manquer d'argent au point de ne plus pouvoir payer son logement ou ses factures. Ces situations existent. Elles sont parfois d'une grande violence et il ne s'agit évidemment pas de les minimiser.

Mais il existe une autre forme de manque.

Une forme qui ne disparaît pas toujours lorsque les besoins essentiels sont couverts.

Certaines personnes vivent avec des revenus modestes et éprouvent malgré tout un sentiment de sécurité suffisant pour avancer. D'autres disposent d'une situation objectivement confortable et continuent de vivre avec l'impression qu'il pourrait toujours arriver quelque chose.

Peut-être avez-vous déjà croisé ces deux profils. Peut-être vous êtes-vous même reconnue dans l'un, puis dans l'autre, à différents moments de votre vie.

Comme si l'équilibre restait fragile.

Comme si ce qui existe aujourd'hui pouvait disparaître demain.

Comme si le soulagement n'était jamais tout à fait autorisé.

Nous avons souvent tendance à considérer cette inquiétude comme un défaut de caractère. Nous parlons d'anxiété, de pessimisme ou d'un manque de confiance. Nous invitons parfois les personnes concernées à être plus positives ou à relativiser leur situation.

Pourtant, cette manière de vivre le manque raconte peut-être autre chose.

Elle raconte la façon dont nous interprétons notre réalité.

Deux personnes peuvent disposer des mêmes revenus, du même patrimoine ou du même niveau de vie sans éprouver le même sentiment de sécurité. Les chiffres sont identiques. L'expérience, elle, ne l'est pas.

Cette idée est déroutante, car nous aimons penser que notre rapport à l'argent dépend avant tout de ce que nous possédons.

Or il dépend aussi de ce que nous percevons.

Nous ne réagissons jamais uniquement aux événements. Nous réagissons également au sens que notre histoire, nos expériences et nos apprentissages leur donnent.

C'est sans doute pour cette raison que certaines phrases traversent les générations avec autant de force.

« On ne sait jamais. »

« Il faut toujours prévoir. »

« Mieux vaut être prudent. »

En les lisant, il est possible qu'une voix vous soit venue à l'esprit. Celle d'un parent d'un grand-parent ou d'une personne qui, avec les meilleures intentions du monde, cherchait avant tout à protéger les siens.

Ces expressions sont rarement prononcées avec de mauvaises intentions. Elles sont souvent l'héritage de personnes qui ont connu l'incertitude et qui ont appris que la prudence était une manière de se protéger.

Avec le temps, elles peuvent cependant devenir plus que de simples conseils.

Elles finissent par devenir une façon de regarder le monde.

Un monde dans lequel l'imprévu semble toujours plus probable que la stabilité.

Un monde dans lequel il vaut mieux rester en alerte que risquer d'être pris au dépourvu.

Peu à peu, notre attention se déplace.

Nous cessons de regarder uniquement ce que nous avons.

Et c'est peut-être à cet endroit précis que la peur du manque cesse de parler uniquement d'argent.

Elle commence à parler de sécurité.



L'absence est un fait.

Le manque est une expérience.



Avant de tourner la page...

Il est facile de reconnaître un manque lorsque quelque chose est objectivement absent.

Il est souvent beaucoup plus difficile de reconnaître un sentiment de manque lorsqu'il continue à s'exprimer malgré une réalité qui a changé.

Lorsque vous pensez :

« J'ai peur de manquer », de quoi avez-vous réellement peur ?

Ne cherchez pas à répondre trop vite. Les réponses les plus intéressantes sont parfois celles qui prennent un peu de temps à apparaître.

Peut-être d'argent.
Peut-être d'autre chose.

Pourquoi une
mauvaise nouvelle
prend-elle toujours
autant de place ?



Il y a une question que j'aime beaucoup poser.

Si je pouvais vous annoncer deux nouvelles, une excellente et une mauvaise, laquelle souhaiteriez-vous entendre en premier ?

La réponse est presque toujours la même.

« La mauvaise. »

Comme si nous éprouvions le besoin de vérifier que tout allait bien en commençant par ce qui pourrait aller mal.

Cette réaction m'a toujours intriguée.

Nous passons pourtant une bonne partie de notre vie à espérer les bonnes nouvelles. Mais lorsque les deux arrivent en même temps, notre attention se dirige presque instinctivement vers celle qui risque de nous décevoir.

Pourquoi ? La question paraît anodine. Je ne crois pas qu'elle le soit.

Il suffit d'observer une journée ordinaire pour retrouver ce phénomène.

Plusieurs personnes vous adressent un compliment. Vous accueillez ces paroles avec plaisir, puis la journée continue.

En fin d'après-midi, quelqu'un laisse cependant échapper une remarque un peu maladroite :

« Je vous trouve un peu distante en ce moment. »

Le soir, lorsque vous repensez à votre journée, quelle est la phrase qui revient le plus facilement ?

Les compliments semblent s'être dissipés.

La remarque, elle, s'est installée.

Elle vous accompagne pendant le trajet du retour, réapparaissant au moment de vous coucher et, parfois, vous retrouve encore le lendemain, comme une invitée qui n'aurait pas compris que la soirée était terminée.

Je trouve cela profondément injuste.

Une seule phrase parvient parfois à faire oublier toutes les autres, comme si notre attention décidait, sans nous consulter, de ce qui mérite d'être retenu.

Avec l'argent, nous faisons souvent la même expérience.

Vous recevez votre salaire, vos factures sont payées et votre épargne augmente. Rien, objectivement, ne semble appeler votre vigilance. Puis un prélèvement de 14,90 € apparaît sans que vous en reconnaissiez immédiatement l'origine.

À partir de ce moment-là, ce prélèvement semble occuper toute la place.

Vous ouvrez votre application bancaire une deuxième fois. Puis une troisième. Non parce que les chiffres ont changé, mais parce que vous espérez comprendre ce qui vous échappe encore.

Pendant ce temps, les centaines d'opérations qui se sont déroulées sans incident disparaissent presque du paysage.

Pendant longtemps, j'ai cru que certaines personnes étaient plus anxieuses que d'autres. Puis je me suis demandé si la question n'était pas ailleurs.

Et si le véritable sujet n'était pas notre niveau d'anxiété, mais la manière dont notre attention sélectionne ce qu'elle juge digne d'être retenu ?

De nombreux travaux en psychologie montrent que les informations négatives ou menaçantes peuvent capter particulièrement facilement notre attention. Cette sensibilité n'explique pas à elle seule nos inquiétudes, mais elle aide à comprendre pourquoi un incident peut parfois prendre une place disproportionnée dans notre esprit.

Lorsque j'ai découvert ces travaux, j'ai surtout ressenti un immense soulagement, non parce qu'ils expliquaient tout, mais parce qu'ils mettaient enfin des mots sur une expérience que beaucoup d'entre nous connaissent déjà.

Cette découverte a profondément changé ma manière de comprendre notre relation à l'argent. Nous ne souffrons pas uniquement de ce qui nous arrive financièrement. Nous souffrons aussi de ce sur quoi notre attention choisit de s'attarder.

Cela ne signifie pas que les difficultés n'existent pas. Elles existent, et certaines méritent toute notre attention. Mais elles ne racontent pas toujours toute notre histoire.

Nous finissons par confondre ce qui occupe le plus de place dans notre esprit avec ce qui occupe réellement le plus de place dans notre vie.



Ce qui occupe le plus de place
dans notre esprit
n'occupe pas toujours
le plus de place dans notre vie.

Avant de tourner la page...

La prochaine fois qu'une inquiétude financière retiendra toute votre attention, arrêtez-vous un instant.

Demandez-vous :

Cette préoccupation raconte-t-elle toute mon histoire... ou seulement la partie sur laquelle mon attention est restée fixée ?

Il ne s'agit pas de minimiser vos difficultés.

Il s'agit de vous rappeler qu'en matière d'argent, notre attention éclaire parfois une partie de la réalité au point de nous faire oublier qu'il existe aussi tout le reste.

Et si votre corps
savait avant vous
?



Il y a une chose qui m'a longtemps intriguée.

Pourquoi certaines personnes consultent-elles leur compte bancaire avec une parfaite tranquillité, tandis que d'autres sentent leur estomac se nouer avant même que les chiffres apparaissent à l'écran ?

Ce qui me fascine, c'est que rien n'a encore changé. Les chiffres ne sont pas connus, aucune mauvaise nouvelle n'a été annoncée et, pourtant, quelque chose semble déjà s'être mis en mouvement.

Le téléphone est toujours dans la même main. La réalité est exactement la même qu'une seconde auparavant. Pourtant, la respiration devient un peu plus courte, les épaules se crispent légèrement, le cœur accélère sans avoir demandé notre avis.

Puis viennent les pensées.

« J'espère que tout va bien. »

« Il va falloir faire attention. »

« Et si une dépense imprévue arrivait ce mois-ci ? »

Je me suis longtemps demandé ce qui se produisait exactement pendant ces quelques secondes. Pourquoi le corps semblait-il déjà avoir réagi alors que l'esprit n'avait pas encore eu le temps d'analyser la situation ?

J'avais le sentiment qu'il me manquait une pièce du puzzle.

Pour comprendre ce qui se joue, il suffit de quitter un instant le monde de l'argent.

Imaginez que vous rentriez chez vous à pied, un soir. Vous entendez des pas derrière vous. Avant même de vous retourner, votre respiration change, votre allure ralentit ou, au contraire, s'accélère légèrement. Vous devenez plus attentive à ce qui vous entoure, sans avoir pris la moindre décision consciente.

Ce n'est qu'ensuite que votre esprit cherche une explication.

Qui marche derrière moi ? Est-ce que je dois m'inquiéter ?

Quelques secondes plus tard, vous découvrez une personne qui promène tranquillement son chien.

La scène s'arrête là.

Pourtant, une question demeure : qu'est-ce qui a réellement déclenché cette réaction ? Était-ce la pensée... ou bien quelque chose d'autre s'était-il déjà mis en mouvement ?

C'est en découvrant certains travaux en psychologie et en neurosciences que j'ai commencé à regarder ces quelques secondes autrement.

Ils suggèrent que notre organisme ajuste en permanence son niveau de vigilance avant même que nous ayons pleinement conscience de ce qui se passe.

Autrement dit, il arrive que notre corps réagisse avant que notre esprit n'ait eu le temps d'interpréter la situation.

Avec l'argent, ce mécanisme est beaucoup plus discret.

Il ne prend pas la forme d'une grande peur. Il ressemble davantage à un léger inconfort lorsque l'on ouvre une facture, à cette envie soudaine de remettre certaines démarches au lendemain ou à cette tension difficile à expliquer qui apparaît parfois avant même d'avoir consulté son compte bancaire.

Avez-vous déjà remarqué cela ?

Je ne parle pas de ce que vous pensez de l'argent.

Je parle de ce que votre corps fait lorsqu'il rencontre l'argent.

Je me suis posé cette question assez tard et, depuis, je regarde beaucoup de situations autrement.

Certaines réactions que je qualifiais autrefois d'irrationnelles me paraissent aujourd'hui beaucoup plus compréhensibles.

Autrement dit, notre relation à l'argent ne se construit pas uniquement avec des idées.

Elle se construit aussi à travers des réactions physiologiques qui ont pu être apprises au fil de nos expériences. Certaines situations deviennent familières au corps avant même que nous sachions mettre des mots sur ce qu'elles réveillent.

Si, pendant des années, l'argent a été associé à l'inquiétude, aux fins de mois difficiles, aux disputes ou à l'incertitude, il est possible que notre organisme réagisse encore aujourd'hui avant même que nous ayons pris le temps d'analyser ce qui se passe réellement.

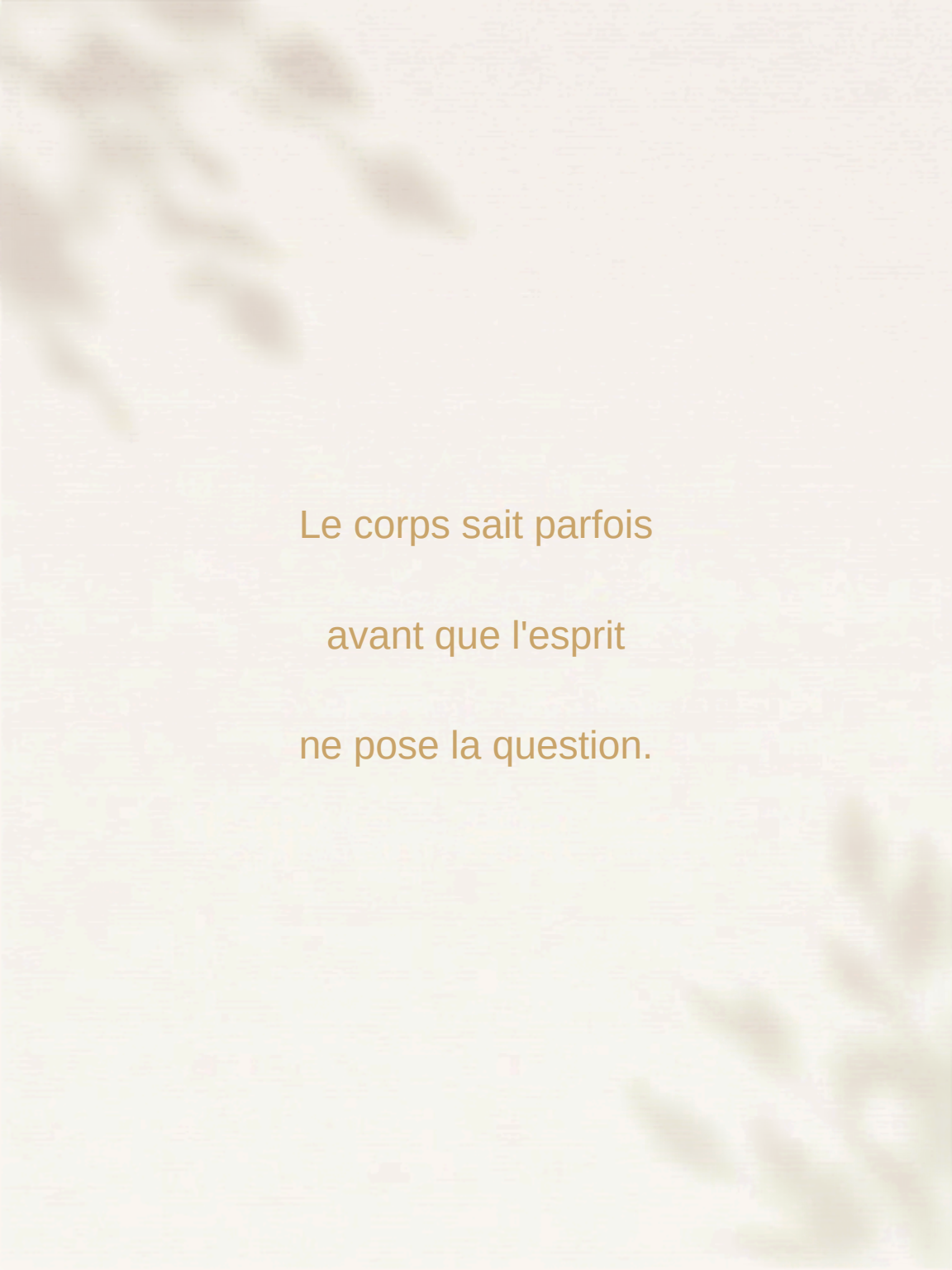
Cela ne signifie pas que le danger est réel.

Cela signifie que notre corps reconnaît parfois une ambiance avant que notre esprit ne vérifie les faits.

Cette manière de regarder les choses ne nie ni les difficultés ni les responsabilités que l'argent peut représenter.

Elle nous rappelle que certaines réactions ne sont ni un manque de volonté ni un défaut de caractère.

Elles racontent peut-être une histoire plus ancienne que les chiffres affichés sur notre écran.



Le corps sait parfois
avant que l'esprit
ne pose la question.



Avant de tourner la page...

La prochaine fois que vous consulterez votre compte bancaire,
regardez les chiffres, bien sûr.

Mais prenez aussi quelques secondes pour observer ce qui se passe
avant même de commencer à réfléchir.

Votre respiration change-t-elle ? Votre corps se tend-il légèrement
? Ressentez-vous une envie de refermer l'application un peu trop
vite... ou, au contraire, de la consulter encore une fois, juste pour
vérifier ?

Il est possible que votre première réaction ne parle pas uniquement
de votre situation financière.

Elle raconte peut-être aussi une relation que votre corps entretient
avec l'argent depuis bien plus longtemps.

Notre histoire avec l'argent ne commence pas avec nous



À quel moment commence notre relation à l'argent ?

La réponse paraît évidente. Nous pourrions croire qu'elle débute le jour où nous gagnons notre premier salaire, lorsque nous décidons pour la première fois de ce que nous allons faire de notre argent ou lorsque nous réalisons que certaines décisions auront des conséquences sur notre avenir.

Pourtant, cette idée résiste mal lorsque l'on s'y attarde.

Comment expliquer que deux personnes vivant une situation financière très proche ne ressentent pas la même chose ?

Pourquoi l'une traverse-t-elle une période d'incertitude avec une relative sérénité tandis que l'autre voit déjà l'inquiétude s'installer ? Pourquoi certains éprouvent-ils tant de difficultés à dépenser, même lorsqu'ils en ont les moyens, alors que d'autres dépensent avec une facilité qui surprend leur entourage ?

Les chiffres n'expliquent pas tout.

Nous l'avons vu dans les chapitres précédents : notre cerveau ne perçoit pas la réalité de manière parfaitement objective, et notre corps participe lui aussi à notre manière d'évaluer ce qui est sûr ou effrayant.

Mais cette histoire ne commence pas à l'âge adulte.

Pour comprendre notre relation à l'argent, il faut accepter de remonter un peu plus loin.

Pas pour chercher un responsable.

Pour comprendre comment se construit un regard.

Lorsque nous évoquons notre enfance, nous nous souvenons rarement des conversations dans leur détail.

En revanche, nous retrouvons assez facilement une ambiance.

Une maison possède une manière bien à elle de traverser les événements. Certaines respirent une forme de confiance, même lorsque les difficultés sont bien réelles. D'autres vivent avec une inquiétude plus diffuse, qui s'invite dans les gestes du quotidien sans qu'il soit nécessaire de la nommer.

L'argent fait souvent partie de cette atmosphère.

Il n'est pas toujours au centre des discussions.

Il arrive même qu'on en parle très peu.

Pourtant, il suffit parfois d'une scène pour qu'un enfant comprenne qu'il se joue quelque chose d'important.

Une veste que l'on repose discrètement sur son portant après avoir regardé son prix un peu trop longtemps.

Une enveloppe laissée quelques heures sur la table avant d'être ouverte, comme si le simple fait d'attendre pouvait en modifier le contenu.

Une sortie que l'on reporte en disant :
« Une autre fois. »

Ou, à l'inverse, cette façon de chercher ensemble une solution lorsqu'un imprévu survient, sans que la peur prenne toute la place.

Sur le moment, ces scènes semblent insignifiantes.
Elles ne donnent lieu à aucune leçon.

Personne ne s'assoit avec un enfant pour lui expliquer ce qu'il doit penser de l'argent.
Et pourtant, quelque chose s'apprend.

Les enfants comprennent bien avant de savoir expliquer.
Ils ne disposent pas encore des mots pour parler d'inquiétude, de sécurité ou d'incertitude.

C'est sans doute pour cette raison que deux personnes peuvent réagir si différemment face à une même réalité.

Elles ne lisent pas seulement les mêmes chiffres.
Elles les interprètent à partir d'une histoire différente.

Cette histoire ne s'écrit d'ailleurs pas uniquement dans la famille.
Elle se construit au fil des années.

Une période d'instabilité, une perte, une réussite inattendue, une rencontre, un changement de vie, une expérience professionnelle...

Chaque événement laisse une trace plus ou moins profonde et vient enrichir, parfois modifier, la manière dont nous donnons du sens à l'argent.

J'aime cette idée parce qu'elle est exigeante.
Elle nous invite à renoncer aux explications trop simples.

Non, tout ne vient pas de nos parents.

Non, une seule expérience ne suffit pas à expliquer toutes nos réactions.

Nous sommes le résultat d'un tissage infiniment plus subtil.

Notre histoire familiale en est un fil.

Notre tempérament en est un autre.

Les expériences de notre vie, le contexte dans lequel nous avons grandi, les rencontres qui nous ont transformés : tout cela participe à la manière dont nous nous représentons l'argent, souvent sans même en avoir conscience.

Comprendre cette histoire ne consiste donc pas à vivre dans le passé.

C'est, au contraire, retrouver une forme de liberté.

Car il est difficile de transformer ce que l'on prend pour une évidence.

En revanche, dès que nous réalisons que notre façon de regarder l'argent est aussi le produit d'une histoire, une autre possibilité apparaît.

Nous pouvons alors nous demander, avec curiosité plutôt qu'avec culpabilité, ce qui nous appartient vraiment et ce que nous avons appris à considérer comme normal.

Nous n'arrivons jamais devant l'argent les mains vides.

Nous y apportons une histoire, des sensations, des habitudes, des élans de confiance, parfois des inquiétudes, et une multitude d'expériences dont nous n'avons pas toujours conscience.

Et c'est peut-être là que commence le véritable changement. Non pas lorsque notre compte bancaire évolue.

Mais lorsque notre regard, lui, commence à évoluer.



Nous n'arrivons jamais
devant l'argent
les mains vides.

Avant de tourner la page...

Prenez quelques instants pour repenser à vos premiers souvenirs
liés à l'argent.

Il ne s'agit pas forcément d'une grande discussion ou d'un
événement marquant.

Peut-être est-ce simplement une scène, une phrase entendue
presque par hasard, une inquiétude que vous perceviez sans qu'elle
soit exprimée ou, au contraire, une manière sereine de faire face
aux imprévus.

Quels gestes, quelles habitudes ou quelles émotions entouraient
l'argent dans votre enfance ?

Il ne s'agit pas de désigner des responsables, mais de regarder avec
curiosité ce qui a pu façonner votre manière d'habiter l'argent.

Pourquoi certains
chemins
nous rappellent-ils
toujours ?

Il existe une idée que nous acceptons sans vraiment la questionner : les gens ne changeraient pas. À force de l'entendre, cette phrase a fini par prendre des allures de vérité.

Pourtant, il suffit de regarder autour de nous pour constater exactement l'inverse.

Nous changeons sans cesse. Le visage que nous avons aujourd'hui n'est plus celui de nos vingt ans. Nos goûts évoluent, nos priorités aussi. Les personnes qui nous semblaient indispensables deviennent parfois des inconnus, tandis que d'autres prennent une place que nous n'aurions jamais imaginée. Même notre manière de regarder le monde n'est plus tout à fait la même.

Le changement n'est donc pas exceptionnel.

Il est la condition même de la vie.

Pourquoi avons-nous alors le sentiment que certaines choses résistent obstinément ?

Pourquoi est-il parfois plus facile de déménager, de changer de travail ou d'apprendre une nouvelle langue que de modifier notre manière de vivre avec l'argent ?

Cette question m'accompagne depuis longtemps.

Ou peut-être faudrait-il la poser autrement.

Pourquoi est-il si difficile d'agir différemment lorsque, pourtant, nous savons déjà ce qui nous ferait du bien ?

Nous avons presque tous connu cette étrange sensation : décider, avec une sincérité absolue, que cette fois sera différente, puis constater, quelques semaines plus tard, que nous avons repris exactement les mêmes habitudes.

Le plus douloureux n'est d'ailleurs pas d'échouer, mais de ne pas comprendre pourquoi.

Nous parlons alors de manque de volonté, de paresse ou d'autosabotage, comme si ces mots suffisaient à expliquer ce qui nous échappe.

Je ne suis pas certaine que cette explication soit la plus juste.
Elle est séduisante parce qu'elle est simple. Mais la réalité l'est rarement.

J'ai le sentiment que nous nous trompons souvent de question.

Nous nous demandons :

« Pourquoi est-ce que je recommence ? »

Alors que nous pourrions nous demander :

« Qu'est-ce que mon cerveau cherche à retrouver ? »

La nuance est discrète.

Elle change pourtant beaucoup de choses.

Lorsqu'un comportement a été répété de nombreuses fois, il devient plus familier et demande généralement moins d'effort pour être reproduit.

Face à une situation connue, nous avons donc facilement tendance à reprendre des réponses déjà utilisées, même lorsqu'elles ne correspondent plus tout à fait à ce que nous souhaitons aujourd'hui.

Je trouve cette idée réconfortante.

Elle signifie que nos automatismes ne sont pas nécessairement nos ennemis. Ils sont, le plus souvent, des tentatives d'adaptation.

Imaginez un promeneur qui traverse une forêt pour la première fois. Il avance lentement, hésite, contourne les ronces et cherche où poser les pieds.

S'il repasse par là le lendemain, il retrouvera naturellement les traces de son passage.

Quelques semaines plus tard, un sentier commence à apparaître, non parce que quelqu'un l'a dessiné, mais parce qu'il a été emprunté.

Nos comportements ressemblent peut-être davantage à ces chemins qu'à des décisions gravées dans la pierre.

Chaque fois que nous réagissons de la même manière, nous rendons ce chemin un peu plus facile à retrouver.

Cela vaut pour les habitudes qui nous soutiennent, mais aussi pour celles qui nous enferment.

C'est peut-être là que réside le plus grand malentendu.

Nous confondons parfois le familier avec le vrai.

Parce qu'une réaction nous accompagne depuis longtemps, nous imaginons qu'elle nous définit.

« Je suis anxieuse avec l'argent. »

« Je suis incapable d'épargner. »

« Je serai toujours comme ça. »

Et si ces phrases racontaient moins qui nous sommes que les chemins que notre cerveau a appris à retrouver ?

La différence est immense.

Un chemin peut être quitté.

Il ne disparaît pas du jour au lendemain, mais il cesse peu à peu d'être le seul possible.

C'est ce que les neurosciences appellent la neuroplasticité.

Le cerveau n'est pas figé.

Tout au long de notre vie, il continue à créer, renforcer ou affaiblir des connexions en fonction de ce que nous vivons et répétons.

Nos anciens chemins existent toujours.

Mais ils ne nous condamnent pas à les suivre indéfiniment.

Je crois que cette idée mérite d'être accueillie avec beaucoup de douceur.

Non comme une promesse de changement rapide, encore moins comme une injonction à devenir une meilleure version de soi-même.

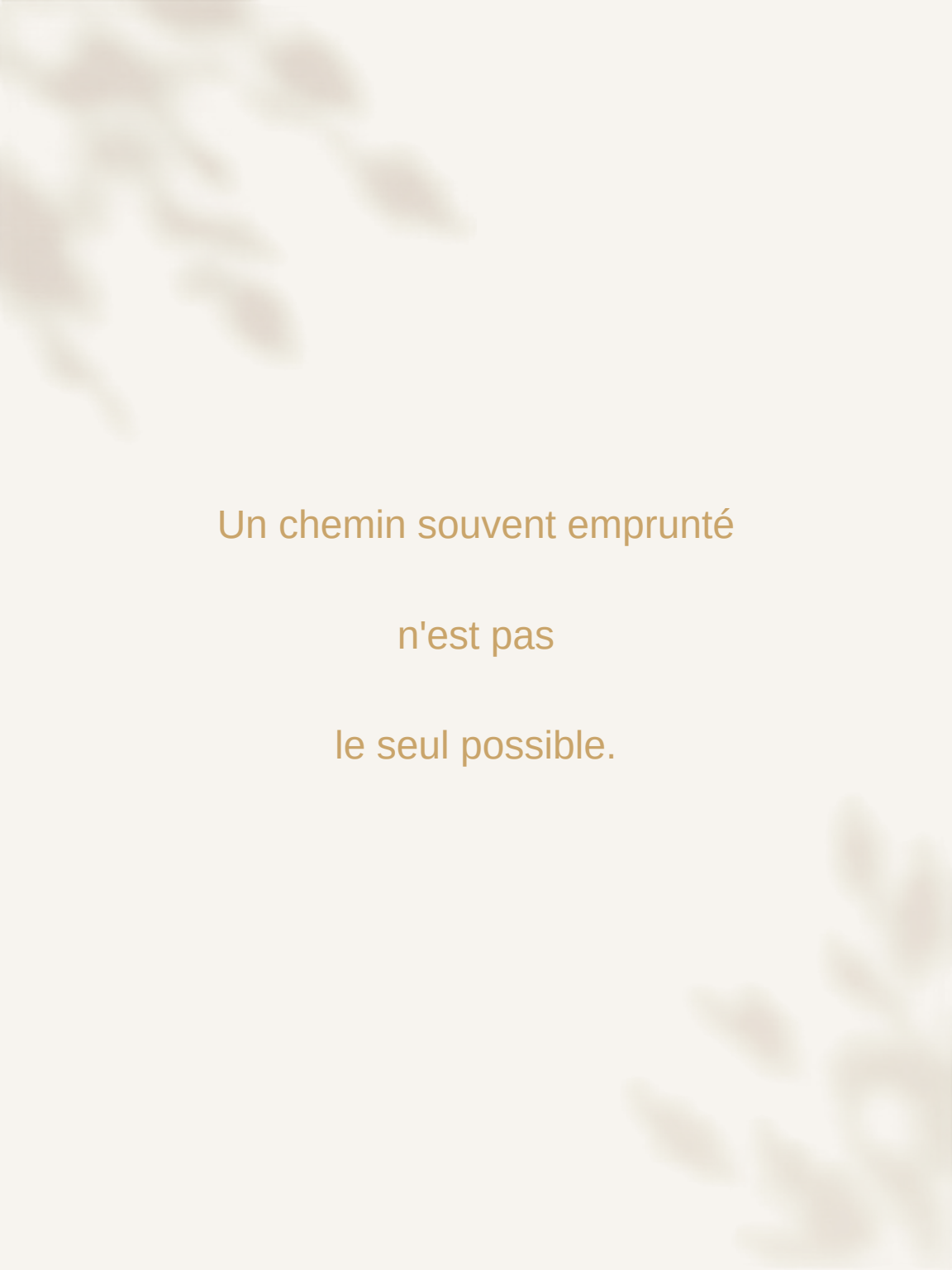
Simplement comme un rappel.

Si vous revenez parfois vers une manière de faire que vous pensiez avoir laissée derrière vous, cela ne signifie pas que vous avez échoué.

Cela signifie peut-être seulement que ce chemin est encore celui que votre cerveau reconnaît le plus facilement.

Les chemins que nous avons le plus souvent empruntés sont faciles à retrouver.

Cela ne signifie pas qu'ils sont les seuls qui existent.



Un chemin souvent emprunté

n'est pas

le seul possible.



Avant de tourner la page...

Au cours des prochains jours, lorsque vous vous surprendrez à reproduire un comportement lié à l'argent que vous aimeriez voir évoluer, résistez quelques instants à la tentation de vous juger.

Demandez-vous plutôt :

Ce comportement me protège-t-il de quelque chose... ou me ramène-t-il vers quelque chose de familier ?

Je ne suis pas certaine que la réponse apparaisse immédiatement.

Mais il arrive qu'une bonne question ouvre déjà un nouveau chemin.

Quand la peur de manquer rencontre la foi



Nos croyances ne naissent donc jamais dans le vide. Elles se construisent à partir de ce que nous avons vécu, observé, entendu, répété. Certaines évoluent lorsque nos expériences changent. D'autres continuent à influencer notre manière de voir longtemps après que nous avons cessé de les interroger.

Mais il existe encore une dimension que nous n'avons pas explorée.

Car notre rapport à l'argent ne rencontre pas seulement notre histoire, nos apprentissages ou nos croyances sur nous-mêmes. Il peut aussi rencontrer ce que nous croyons sur le monde, sur ce qui nous est destiné et, pour certaines d'entre nous, sur notre spiritualité.

C'est là qu'apparaît une question particulièrement délicate :
Si je crois qu'Allah pourvoit à mes besoins, pourquoi ai-je quand même peur de manquer ?

La question est délicate parce qu'elle ne concerne plus seulement notre rapport à l'argent. Elle touche aussi à notre rapport à la foi, et parfois à l'écart inconfortable qui peut exister entre ce que nous croyons profondément et ce que nous ressentons malgré nous.

On peut connaître la notion de rizq, savoir qu'Allah est Ar-Razzāq, Celui qui pourvoit, et pourtant sentir une inquiétude devant une dépense imprévue. On peut croire sincèrement que notre subsistance ne dépend pas entièrement de nous et continuer à anticiper, calculer, vérifier, mettre de côté.

On peut même disposer objectivement de suffisamment et ne jamais parvenir à ressentir ce « suffisamment ».

Alors, à la peur de manquer peut s'ajouter autre chose : la culpabilité d'avoir peur.

Si j'avais réellement confiance, est-ce que je serais aussi inquiète ?

Cette question a occupé une place importante dans mon travail de recherche sur la relation à l'argent chez les musulmans francophones. Parmi les 107 personnes interrogées, 78 % déclarent accomplir les cinq prières quotidiennes. Pourtant, la peur du manque obtient le score moyen le plus élevé parmi les dimensions étudiées : 4,1 sur 5.

Ces résultats ne permettent évidemment pas de conclure que la pratique religieuse n'a aucun effet sur notre rapport à l'argent. Ils invitent en revanche à abandonner une explication trop simple : celle qui ferait de toute peur financière le signe d'une foi insuffisante.

Car notre histoire ne disparaît pas au moment où nous adhérons à une croyance.

Nous avons vu dans les chapitres précédents que notre rapport à l'argent s'est construit bien avant que nous commencions à l'interroger consciemment. Il porte ce que nous avons observé, entendu, vécu et parfois subi. Une enfance marquée par les difficultés financières, des parents inquiets, une migration, une perte brutale de revenus, des phrases répétées pendant des années peuvent laisser une trace durable.

Mon étude retrouve d'ailleurs parmi les thèmes exprimés par les participants l'insécurité financière héritée, les tabous autour de l'argent et les tensions entre réussite matérielle et représentations religieuses.

Croire ne signifie donc pas nécessairement ne plus ressentir. Il est possible de croire qu'Allah pourvoit et de ressentir encore la peur. De savoir et de ne pas encore parvenir à vivre pleinement ce que l'on sait.

Nous connaissons ce décalage dans d'autres domaines de notre vie : comprendre rationnellement qu'une situation n'est pas dangereuse ne suffit pas toujours à empêcher notre corps de réagir comme si elle l'était.

C'est peut-être à cet endroit que la notion de rizq devient particulièrement intéressante. Dans le cadre islamique mobilisé dans mes recherches, le rizq ne désigne pas seulement l'argent que nous gagnons. Il renvoie plus largement à ce qui nous est accordé : les ressources matérielles, mais également la santé, le savoir, les relations et d'autres formes de subsistance.

Cette conception ne rend évidemment pas les difficultés économiques imaginaires. Lorsque l'argent manque réellement pour se loger, se nourrir ou répondre à ses obligations, il existe un problème matériel qui appelle aussi des réponses matérielles. La foi ne doit pas servir à nier une difficulté concrète.

Mais lorsque les besoins sont couverts et que le sentiment de manque persiste, cette conception élargie du rizq peut déplacer légèrement la question. Au lieu de demander uniquement : « Combien me faut-il pour être en sécurité ? », nous pouvons commencer à nous demander : « Qu'est-ce qui, dans ma vie, me permet réellement de faire face ? » L'argent en fait partie. Mais il n'est peut-être pas seul.

Et surtout, il existe une chose que nous cherchons parfois à acheter avec lui sans pouvoir réellement l'obtenir : la certitude.

Nous pouvons constituer une épargne de précaution. Nous pouvons nous assurer, anticiper certaines dépenses, développer nos compétences, diversifier nos revenus. Tout cela peut réduire notre exposition à certains risques. Mais aucune somme ne peut garantir qu'aucun événement imprévu ne surviendra jamais.

C'est là que la prudence peut progressivement se transformer en recherche de contrôle.

Deux femmes peuvent mettre exactement la même somme de côté chaque mois et vivre intérieurement deux expériences très différentes. La première épargne parce qu'elle souhaite anticiper une dépense, protéger sa famille ou préparer un projet. La seconde épargne parce que chaque euro supplémentaire semble repousser un peu plus loin une catastrophe qu'elle imagine toujours possible.

Le comportement est identique.

Ce qu'elles demandent à l'argent ne l'est pas.

La première lui demande de remplir une fonction. La seconde lui demande peut-être de lui garantir l'avenir.

Et c'est précisément à cette frontière que le tawakkul apporte un éclairage intéressant.

Le tawakkul est parfois réduit à l'idée de « faire confiance à Allah ». Cette traduction est juste mais incomplète si elle conduit à imaginer une confiance passive. Dans les sources mobilisées dans mon travail, le tawakkul associe au contraire confiance et engagement : utiliser les moyens qui sont à notre disposition tout en reconnaissant que le résultat final ne nous appartient pas entièrement.

Cette distinction change beaucoup de choses dans notre rapport à l'argent.

Nous avons naturellement tendance à regarder le résultat. Combien ai-je réussi à économiser ? Combien vais-je gagner ? Mon activité va-t-elle fonctionner ? Cet investissement sera-t-il rentable ? Vais-je pouvoir conserver mon niveau de vie ? Aurai-je suffisamment dans dix ou vingt ans ?

Ces questions sont légitimes. Le problème apparaît lorsque notre sentiment de sécurité dépend de notre capacité à obtenir une réponse certaine à chacune d'elles.

Or le résultat est précisément la partie que nous ne maîtrisons jamais complètement.

Nous pouvons travailler avec sérieux sans savoir exactement ce que ce travail produira. Nous pouvons préparer un projet sans pouvoir garantir son succès. Nous pouvons gérer notre argent avec prudence sans savoir ce que la vie nous demandera dans cinq ans. Nous pouvons prendre toutes les précautions raisonnables et rencontrer malgré tout un imprévu.

Peut-être que le tawakkul nous invite alors à déplacer notre attention.

Non pas à cesser d'avoir des objectifs, mais à distinguer l'objectif de ce qui dépend réellement de nous pour nous en rapprocher.

Je peux souhaiter constituer une épargne. Ce qui m'appartient aujourd'hui, c'est de définir un montant réaliste et de le mettre de côté.

Je peux souhaiter améliorer ma situation financière. Ce qui m'appartient, c'est d'acquérir certaines compétences, de chercher des opportunités, de prendre des décisions et de faire les démarches nécessaires.

Je peux souhaiter que mon activité réussisse. Ce qui m'appartient, c'est la qualité de mon travail, la régularité de mes actions, les choix que je fais et les moyens que je mets en œuvre.

Le résultat, lui, dépendra aussi de facteurs qui m'échappent.

Cette distinction peut sembler évidente. Pourtant, elle modifie profondément l'endroit où nous plaçons notre énergie. Lorsque toute notre attention est dirigée vers le résultat, chaque incertitude devient une menace. Lorsque nous revenons vers l'action qui nous appartient aujourd'hui, l'incertitude existe toujours, mais nous n'avons plus besoin de la résoudre entièrement avant d'avancer.

C'est peut-être aussi cela, faire les causes.

Faire ce qui nous appartient sans exiger de nos actions qu'elles nous garantissent ce qui ne nous appartient pas.

Dans mon étude, le tawakkul actif était associé à une anxiété financière plus faible, tandis qu'une compréhension fataliste pouvait au contraire accompagner des comportements d'évitement.

Il faut rester prudent : une association n'établit pas que le tawakkul provoque à lui seul une diminution de l'anxiété. Mais cette observation rejoint une distinction essentielle : faire confiance ne signifie pas abandonner les moyens.

À l'inverse, l'action ne signifie pas nécessairement vouloir tout contrôler.

Entre « tout dépend de moi » et « je n'ai rien à faire puisqu'Allah pourvoit », il existe un espace beaucoup plus nuancé : celui de la responsabilité sans illusion de maîtrise totale.

Je fais ce que je peux faire.

Je travaille sur ce que je peux améliorer.

Je prends les décisions qui m'appartiennent.

Et je reconnais qu'après cela, une partie du résultat ne m'appartient plus.

Cette manière d'envisager le tawakkul permet aussi de regarder autrement certains comportements financiers.

Faire un budget n'est pas un manque de confiance. Épargner n'est pas un manque de confiance. Chercher à augmenter ses revenus n'est pas nécessairement un manque de confiance.

À l'inverse, ne pas regarder ses comptes, repousser une décision ou attendre qu'une situation se résolve seule ne devient pas automatiquement du tawakkul parce que l'on y ajoute « Allah pourvoira ».

La question n'est donc peut-être pas de savoir si nous devons prévoir ou faire confiance. Elle est de comprendre ce que nous cherchons à obtenir par notre prévoyance.

Si j'épargne pour disposer d'une réserve adaptée à ma situation, mon argent remplit une fonction.

Si j'épargne parce que je cherche le montant à partir duquel je n'aurai plus jamais peur, je lui demande peut-être quelque chose qu'il ne pourra pas me donner.

Car derrière la peur de manquer se cache parfois moins la peur de ne pas avoir que la peur de ne pas pouvoir faire face.

Et cette différence est importante.

Elle nous ramène à la question qui traverse finalement tout ce livre : qu'essayons-nous réellement de sécuriser lorsque nous cherchons davantage d'argent ?

Notre confort ?

Notre autonomie ?

Notre famille ?

Notre capacité à choisir ?

Ou la certitude que rien de douloureux ne pourra plus jamais arriver ?

L'argent peut contribuer aux quatre premiers.

Le dernier lui échappe.

Peut-être que la foi ne vient donc pas supprimer notre besoin de sécurité. Elle vient nous rappeler que nous ne pouvons pas demander à l'argent de porter seul tout le poids de cette sécurité.

Le rizq élargit ce que nous considérons comme une ressource.

Le tawakkul déplace notre attention de ce que nous voudrions contrôler vers ce que nous pouvons réellement faire.

Et entre les deux apparaît peut-être une autre manière d'habiter l'incertitude : ni dans la passivité, ni dans l'illusion de tout maîtriser.

Faire notre part.

Puis accepter qu'elle ne soit qu'une part.

La prochaine fois que la peur de manquer apparaîtra, il ne sera peut-être pas nécessaire de chercher immédiatement à la faire disparaître. Nous pouvons commencer par lui poser une question différente : qu'est-ce qui dépend réellement de moi, ici, maintenant ?

Une démarche ? Une décision ? Une conversation ? Une dépense à revoir ? Une compétence à acquérir ? Une somme à mettre de côté ?

Puis, une fois cette part identifiée, une seconde question peut apparaître :

qu'est-ce que j'essaie encore de garantir alors que cela ne dépend pas entièrement de moi ?

Entre ces deux questions se trouve peut-être une forme de sécurité différente.

Non plus celle qui consiste à croire que nous pouvons prévoir tout ce qui arrivera.

Mais celle qui consiste à savoir ce que nous pouvons faire lorsque la vie arrive.

Et peut-être est-ce précisément là que cette exploration de la peur du manque nous conduit.

Depuis le début, nous parlons d'argent. De ce que nous faisons avec lui, de ce que nous anticipons, de ce que nous craignons de perdre et de ce que nous cherchons à sécuriser grâce à lui.

Pourtant, à mesure que nous avançons, quelque chose devient plus visible.

Derrière la peur de manquer, il n'y a pas toujours seulement la peur de ne plus avoir d'argent.

Il peut y avoir la peur de dépendre. De perdre sa liberté. De ne pas pouvoir protéger. De ne plus avoir le choix. De redevenir vulnérable.

Autrement dit, lorsque nous regardons notre relation à l'argent, nous n'observons jamais seulement l'argent.



Faire notre part.

Puis accepter

qu'elle ne soit qu'une part.

Avant de tourner la page...

La prochaine fois qu'une inquiétude financière apparaîtra, essayez
de ne pas chercher immédiatement à la faire disparaître.

Demandez-vous d'abord :

Qu'est-ce qui dépend réellement de moi dans cette situation ?

Peut-être existe-t-il une action très concrète à entreprendre.

Puis demandez-vous :

Qu'est-ce que j'essaie d'obtenir comme garantie alors que cela ne
dépend pas entièrement de moi ?

La frontière entre les deux n'est pas toujours évidente.

Mais apprendre à la reconnaître pourrait déjà modifier notre
manière d'avancer.

Car la sécurité ne consiste peut-être pas uniquement à pouvoir
prévoir ce qui arrivera.

Elle réside aussi dans ce que nous croyons pouvoir faire lorsque
nous ne pouvons pas le prévoir.

Ce que l'on se raconte : croyances, mémoire et réalités



Tout au long de ces pages, nous avons parlé d'argent.

De ce que nous en faisons, de ce que nous anticipons, de ce que nous craignons de perdre et de ce que nous cherchons parfois à sécuriser grâce à lui.

Pourtant, arrivé à ce point, une chose apparaît peut-être plus clairement : nous n'observons jamais seulement l'argent.

Il est étonnant de constater avec quelle assurance nous parlons parfois de l'argent.

Nous affirmons qu'il rend les gens égoïstes, qu'il apporte la liberté, qu'il finit toujours par manquer ou, au contraire, qu'il suffit de travailler suffisamment pour ne jamais en manquer.

Nous exprimons ces idées avec la tranquillité de ceux qui décrivent un paysage familier. Elles nous semblent si évidentes que nous oublions souvent qu'elles pourraient être formulées autrement.

Il suffit pourtant d'écouter quelques conversations de famille pour s'apercevoir que ces certitudes ne sont pas universelles.

Dans certaines maisons, dépenser est presque un art de vivre ; dans d'autres, chaque euro semble devoir justifier sa présence avant d'être utilisé.

Ici, on admire celui qui prend des risques. Là, on valorise celui qui ne doit rien à personne.

Deux personnes peuvent observer la même situation et en tirer des conclusions parfaitement opposées, chacune ayant pourtant le sentiment d'être simplement réaliste.

Nous avons tendance à croire que nos convictions sont le reflet fidèle du monde. Pourtant, elles racontent souvent autant notre histoire que la réalité elle-même.

Elles ne naissent pas dans un vide intellectuel où nous examinerions les faits avec une parfaite neutralité.

Elles se construisent au fil des expériences, des émotions, des conversations entendues sans y prêter attention, des inquiétudes qui traversent une famille et parfois même des silences que personne n'a jamais songé à expliquer.

Lorsque nous étions enfants, peu d'entre nous ont reçu un véritable cours sur l'argent.

En revanche, nous avons tous assisté à une multitude de petites scènes qui, sans en avoir l'air, tenaient lieu d'enseignement : un soupir devant une facture, une remarque sur les voisins qui « gagnent trop », une inquiétude avant la rentrée scolaire ou une fierté discrète après avoir remboursé un crédit.

Aucun de ces instants ne semblait destiné à devenir une leçon. Pourtant, ils ont laissé une trace.

Face à des événements qui se répètent, nous cherchons naturellement à leur donner du sens. Nous repérons des régularités, relierons certains événements entre eux et construisons progressivement des explications.

Les neurosciences suggèrent que notre cerveau ne retrouve jamais un souvenir exactement tel qu'il s'est produit. Chaque rappel est une reconstruction.

Une expérience peut devenir une conclusion.

Puis une conclusion devient une certitude.

Et, avec le temps, cette certitude finit par prendre l'apparence d'une vérité.

Le plus étonnant est que ce processus se déroule presque toujours à notre insu. Les croyances ne se présentent jamais comme des hypothèses. Elles arrivent habillées de leur costume de vérité.

Elles ne disent pas : « Voici une manière possible de voir les choses. » Elles déclarent avec beaucoup plus d'assurance : « Les choses sont comme ça. » Il faut reconnaître qu'elles ont un certain sens de la mise en scène.

Cela ne signifie pas que nos croyances soient absurdes ou inutiles.

Bien au contraire.

Elles ont souvent eu une fonction. Elles nous ont aidés à donner du sens à des situations complexes, à réduire l'incertitude, parfois même à nous protéger.

Une personne qui a grandi dans un contexte d'instabilité financière peut développer une vigilance extrême face aux dépenses.

Une autre, confrontée très tôt à l'idée que l'argent disparaît aussi vite qu'il arrive, choisira peut-être de profiter immédiatement de ce qu'elle gagne.

Ces comportements paraissent opposés, mais ils répondent souvent à la même logique : tenter de se sentir en sécurité.

C'est peut-être là que réside le plus grand malentendu. Nous passons beaucoup de temps à discuter de nos croyances comme s'il fallait déterminer lesquelles sont vraies et lesquelles sont fausses.

Cette question est parfois utile, mais elle n'est pas toujours la plus féconde.

Une autre mérite sans doute d'être posée.

D'où me vient cette certitude ?

Cette simple question change la nature de la conversation.

Elle ne cherche plus à juger. Elle cherche à comprendre.
Elle nous invite à regarder nos convictions avec un peu plus de curiosité et un peu moins de sévérité. Car une croyance n'est pas seulement une idée que nous entretenons.

C'est souvent une histoire qui, au fil des années, a cessé de se raconter pour devenir une évidence.

Les neurosciences suggèrent que notre cerveau ne retrouve jamais un souvenir exactement tel qu'il s'est produit.

Chaque rappel est une reconstruction.
Nous réinterprétons le passé à la lumière du présent.

Nos croyances participent à ce travail discret : elles orientent notre attention, influencent ce que nous remarquons et donnent du sens à ce que nous vivons.

Autrement dit, elles ne se contentent pas d'expliquer notre monde. Elles contribuent aussi à construire la réalité que nous croyons observer.

Il serait tentant de conclure qu'il suffit de remplacer une croyance par une autre. Les promesses de changement rapide reposent souvent sur cette idée.

Pourtant, les êtres humains sont rarement aussi simples.

Une croyance ne disparaît pas parce qu'on lui oppose une phrase plus optimiste. Elle s'assouplit lorsque notre expérience du monde commence, doucement, à la contredire.

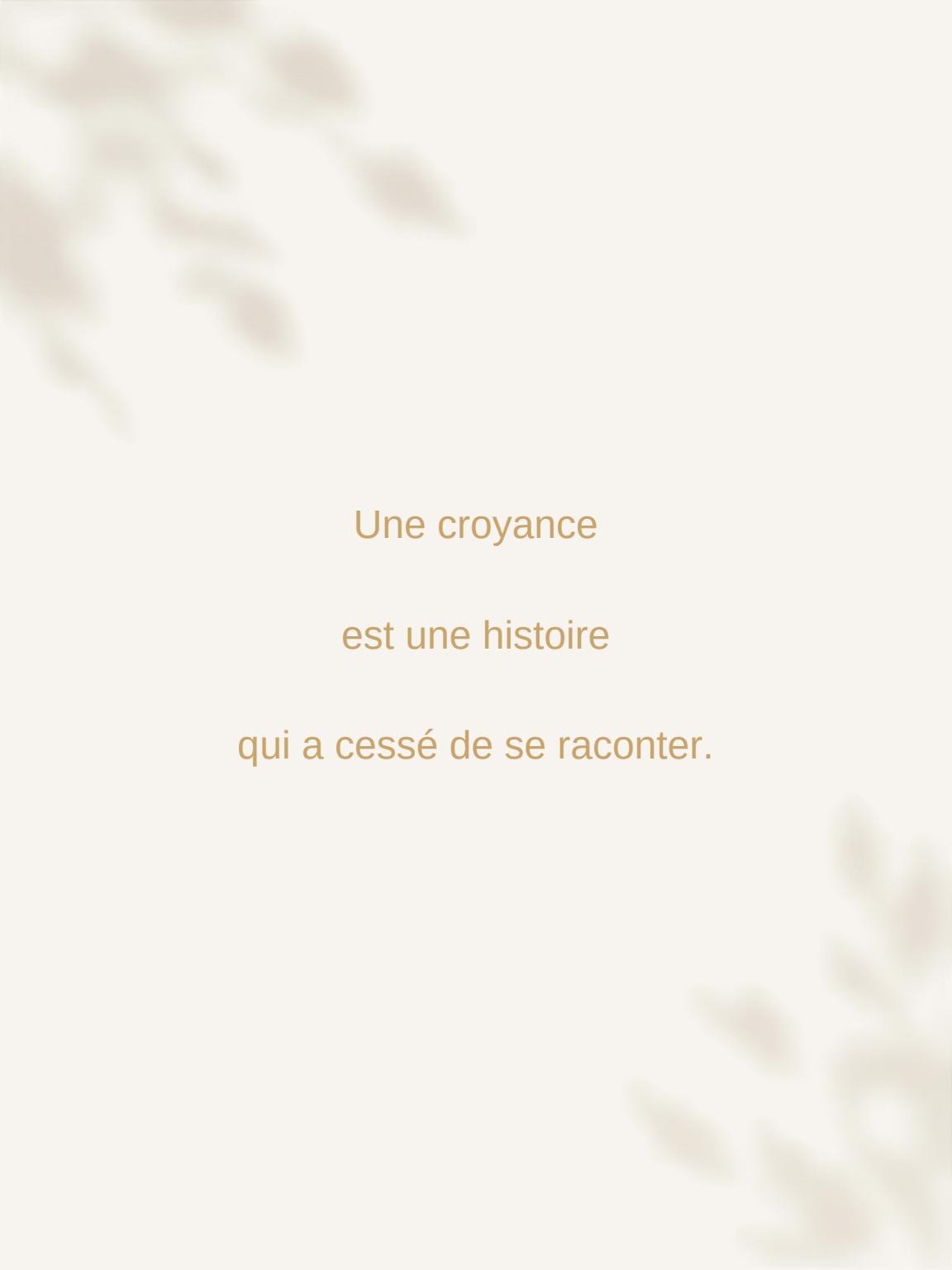
C'est sans doute pour cette raison que les transformations profondes prennent du temps.

Elles ne consistent pas seulement à penser autrement. Elles consistent à vivre suffisamment d'expériences nouvelles pour que notre cerveau accepte, peu à peu, une autre manière de raconter l'histoire.

En réalité, nos histoires deviennent rarement des vérités d'un seul coup. Elles le deviennent parce qu'elles ont été répétées, confirmées, racontées, jusqu'à nous sembler aller de soi.

Et peut-être est-ce là une bonne nouvelle.

Si nos certitudes ont été construites, elles peuvent aussi évoluer. Non pas en reniant ce que nous avons vécu, mais en reconnaissant que notre histoire ne s'est pas arrêtée le jour où nous avons tiré nos premières conclusions.



Une croyance
est une histoire
qui a cessé de se raconter.



Avant de tourner la page...

La prochaine fois que vous vous surprendrez à penser :

« L'argent, c'est... »

Arrêtez-vous un instant avant de terminer la phrase.

Demandez-vous :

D'où me vient cette certitude ?

Il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement.

Certaines questions ont une manière bien à elles de continuer leur chemin, longtemps après que le livre a été refermé.

Au-delà des chiffres

Tout au long de ces pages, une même question est revenue sous des formes différentes : que cherchons-nous réellement à protéger lorsque l'argent devient source d'inquiétude ?

Nous avons parlé du manque, de l'attention qui se fixe sur la menace, des réactions du corps, de notre histoire, de nos automatismes, de nos croyances et de la place que la foi peut prendre face à l'incertitude.

À première vue, ces dimensions semblent appartenir à des registres différents.

Pourtant, elles se rencontrent toutes au même endroit : dans la manière dont nous donnons du sens à l'argent.

Car un chiffre n'arrive jamais seul dans notre esprit. Il rencontre une histoire, une émotion, un souvenir, une valeur, parfois une peur ou une espérance.

C'est peut-être pour cette raison que deux personnes peuvent regarder exactement la même somme et ne pas voir la même chose.

L'une y voit une possibilité.

L'autre une protection.

Une troisième une responsabilité.

Une quatrième, peut-être, le risque de tout perdre.

Nous croyons alors parler d'argent.

Mais, très souvent, nous parlons déjà d'autre chose.

Nous avons souvent tendance à chercher l'explication dans le montant. Pourtant, elle se trouve rarement là.

Chaque somme d'argent traverse une histoire avant de prendre sens, et cette histoire commence bien avant que les chiffres apparaissent.

C'est peut-être pour cette raison que les débats autour de l'argent deviennent si vite passionnés.

Nous croyons parler de revenus, d'épargne, de consommation ou de patrimoine. En réalité, nous parlons souvent de sécurité, de reconnaissance, de liberté, de justice, de peur, d'espoir ou de confiance, sans même nous en apercevoir.

Et il suffit parfois d'un repas de famille pour découvrir que chacun est convaincu d'avoir une façon tout à fait raisonnable de gérer son argent... contrairement aux autres.

L'argent possède cette étrange capacité à rendre visibles des dimensions de nous-mêmes qui seraient restées discrètes dans d'autres circonstances.

Il ne crée pas notre besoin de contrôle ; il révèle la place que ce besoin occupe déjà dans notre vie.

Il ne fabrique pas davantage notre peur de manquer, mais lui offre un langage.

Quant à notre valeur, il ne la décide pas, même s'il lui arrive d'exposer les questions que nous nous posons, parfois depuis longtemps, à son sujet. Un révélateur parfois un peu indiscret, il faut bien le reconnaître.

Imaginez un instant que l'on retire les chiffres.
L'exercice est moins simple qu'il n'y paraît.

Les chiffres ont cette habitude de revenir au milieu de la conversation dès qu'on leur tourne le dos. Ils prennent tellement de place qu'ils finissent parfois par nous faire oublier ce qu'ils étaient censés mesurer.

Que reste-t-il, alors ?

Une personne qui cherche à protéger ceux qu'elle aime. Une autre qui rêve de choisir son temps. Une troisième qui souhaite enfin respirer sans craindre le lendemain. Une quatrième qui espère secrètement être reconnue pour ses efforts.

Toutes poursuivent quelque chose de profondément humain. L'argent n'est souvent que le moyen, ou parfois le symbole, de cette quête.

Plus j'avance dans cette réflexion, moins je crois que notre véritable sujet soit l'argent.

Notre véritable sujet est peut-être la vulnérabilité.

Nous avons tous des endroits où nous nous sentons solides et d'autres où nous nous sentons fragiles. Certains redoutent de ne pas être à la hauteur. D'autres craignent de dépendre des autres. Certains ont peur de manquer. D'autres de perdre ce qu'ils ont construit.

Ces vulnérabilités prennent des formes différentes, mais elles cherchent toutes, d'une manière ou d'une autre, à être protégées.

L'argent devient alors un terrain d'expression parmi d'autres. Il est rarement la cause. Il est souvent le révélateur.

Cette idée a profondément changé ma manière de regarder les autres.

Lorsqu'une personne se montre avare, impulsive, anxieuse ou excessivement prudente avec son argent, je ressens moins le besoin de la juger que celui de comprendre ce qu'elle cherche, peut-être sans le savoir, à préserver.

Bien sûr, je peux me tromper. Les êtres humains ont cette qualité désarmante : ils sont presque toujours plus complexes que les théories que nous construisons à leur sujet.

Mais cette question continue de m'accompagner.
Qu'essaie-t-elle de protéger ?

Je remarque qu'elle change la nature de mon regard. Elle remplace le jugement par la curiosité. Et la curiosité ouvre souvent des portes que les certitudes laissent fermées.

Peut-être est-ce finalement le plus beau pouvoir de la psychologie. Non pas expliquer les êtres humains. Encore moins les enfermer dans des catégories. Mais leur rendre un peu de leur complexité. Et, avec elle, un peu de douceur.

Cette douceur, je crois que nous nous la devons aussi à nous-mêmes.

Nous passons une grande partie de notre vie à essayer de changer nos comportements. Nous voulons être plus raisonnables, plus prévoyants, plus disciplinés, plus détachés. Nous espérons parfois qu'en modifiant nos habitudes financières, nous finirons par nous sentir différents.

L'expérience m'amène à penser que le chemin est souvent inverse.

Lorsque notre regard sur nous-mêmes devient plus juste, nos comportements commencent parfois à évoluer presque silencieusement. Non parce que nous nous sommes forcés, mais parce que ce qui les rendait nécessaires a commencé à se transformer.

C'est peut-être cela que j'aimerais que vous emportiez en refermant ce livre. Non pas une méthode. Encore moins une liste de règles.

Simplement une manière différente de regarder ce qui se joue lorsque l'argent entre dans votre vie.

Peut-être que demain matin, votre compte bancaire affichera exactement les mêmes chiffres. Vos revenus aussi. Vos dépenses probablement également. Je crains de ne pas avoir ce pouvoir-là.

En revanche, il est possible qu'un détail soit différent.

Peut-être remarquerez-vous, avant même de regarder votre solde, ce qui se passe en vous : une légère tension, un soupir de soulagement, une pointe d'agacement ou cette petite voix qui commente déjà la situation avant que vous ayez eu le temps d'y réfléchir.

Cette fois, peut-être ne chercherez-vous pas à savoir immédiatement si elle a raison. Vous vous demanderez simplement d'où lui vient cette certitude.

Alors, quelque chose aura peut-être déjà commencé à changer.

Pas votre compte bancaire.

Sans doute pas vos revenus non plus.

Peut-être même pas vos décisions.

Mais votre regard.

Et il arrive qu'un regard différent transforme, avec le temps, bien davantage que les chiffres eux-mêmes.



Avant de refermer ce livre...

Si je devais résumer ces pages en une seule idée, ce ne serait pas que l'argent est important.

Ce serait qu'il est profondément humain.

Parce qu'il touche à ce que nous avons de plus universel : notre besoin de sécurité, notre désir de liberté, notre peur de perdre, notre envie de construire, notre difficulté, parfois, à croire que nous avons suffisamment... ou que nous sommes suffisamment.

L'argent n'est ni un ennemi, ni un sauveur.

Il est un langage.

Et comme tous les langages, il raconte toujours un peu plus que ce qu'il semble dire.

Merci d'avoir accepté de regarder ce langage autrement.

Le reste de l'histoire ne s'écrit pas dans ces pages.

Il s'écrit dans votre vie.

Comprendre est une première étape. La mettre en mouvement dans votre vie est un travail différent, c'est ce que nous faisons ensemble dans les ateliers Argent & Psyché®.



Ce tome explorait la peur de manquer et ce qui peut nourrir notre sentiment de sécurité ou d'insécurité face à l'argent. Les autres Essentiels Argent & Psyché® ouvrent d'autres portes sur cette même relation : ce que nous avons reçu de notre histoire, ce que nous nous autorisons à recevoir, demander ou désirer, et la place que l'argent peut prendre dans la manière dont nous nous regardons. Vous pouvez les découvrir dans votre ordre, selon la question qui vous concerne aujourd'hui.



Envie d'observer votre relation à l'argent autrement ?

Le Diagnostic Argent & Psyché® propose une première lecture de votre relation à l'argent à travers quatre dynamiques possibles.

[Faire le Diagnostic Argent & Psyché®](#)



*Ce questionnaire est un outil de réflexion et d'orientation.
Il ne constitue pas un diagnostic psychologique.*

SOURCES & REPÈRES

Cet ouvrage s'appuie sur des travaux issus de la psychologie, de la psychologie financière, des neurosciences et de la psychologie islamique.

Les références réunies ici constituent les principaux repères ayant nourri les réflexions développées au fil de ces pages. Elles sont présentées par chapitre afin de permettre au lecteur qui le souhaite d'aller plus loin, sans interrompre la lecture de l'essai.

Chapitre 1 — Mais au fait... de quel manque parle-t-on ?

Housel, Morgan. La psychologie de l'argent. Valors Éditions, 2022.
Sur la manière dont notre histoire, nos expériences et notre perception du risque influencent nos comportements financiers.

Junod, Christian. Ce que l'argent dit de vous. Eyrolles, 2021.
Sur la dimension psychologique de la relation à l'argent, les représentations qui lui sont associées et l'influence de notre histoire personnelle.

Chapitre 2 — Pourquoi une mauvaise nouvelle prend-elle toujours autant de place ?

LeDoux, Joseph. Le cerveau des émotions.
Sur les mécanismes impliqués dans la détection et le traitement de la menace.

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J. & van IJzendoorn, M. H. (2007). « Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. » *Psychological Bulletin*, 133(1), 1–24.

Méta-analyse consacrée aux biais attentionnels envers les informations associées à la menace.

Chapitre 3 — Et si votre corps savait avant vous ?

LeDoux, Joseph. Le cerveau des émotions.

Sur les mécanismes rapides impliqués dans les réponses à certains signaux de menace et leur articulation avec des processus d'évaluation plus élaborés.

Dana, Deb. La théorie polyvagale en thérapie.

Une grille de lecture clinique du sentiment de sécurité et des états physiologiques.

Porges, Stephen W. Travaux consacrés à la théorie polyvagale et à la notion de neuroception.

Ces travaux sont mobilisés dans cet ouvrage comme une grille de compréhension parmi d'autres. Certaines propositions et applications de la théorie polyvagale restent discutées dans la littérature scientifique.

Chapitre 4 — Nous n'arrivons jamais devant l'argent les mains vides

Housel, Morgan. La psychologie de l'argent. Valors Éditions, 2022.

Sur le rôle de l'expérience personnelle et du contexte dans la construction des comportements financiers.

Junod, Christian. Ce que l'argent dit de vous. Eyrolles, 2021.

Sur l'histoire familiale, les représentations et les croyances associées à l'argent.

Chapitre 5 — Pourquoi certains chemins nous rappellent-ils toujours ?

Clear, James. Un rien peut tout changer.

Sur la formation des habitudes, la répétition et les changements comportementaux progressifs.

Pascual-Leone, A., Amedi, A., Fregni, F. & Merabet, L. B. (2005). « The Plastic Human Brain Cortex. » *Annual Review of Neuroscience*, 28, 377–401.
Revue scientifique consacrée à la plasticité du cerveau humain et à sa capacité d'adaptation à l'expérience.

Draganski, B. et al. (2004). « Changes in grey matter induced by training. » *Nature*, 427, 311–312.

Étude expérimentale mettant en évidence des modifications cérébrales associées à l'apprentissage d'une nouvelle compétence chez l'adulte.

Chapitre 6 — Quand la peur de manquer rencontre la foi

Gomes, Karima. La relation à l'argent en contexte musulman : rôle du rizq et du tawakkul dans la régulation de l'anxiété financière.

Étude exploratoire menée auprès de 107 musulmans francophones sur les liens entre peur du manque, représentations du rizq, formes de tawakkul et anxiété financière.

Al-Ghazâlî. L'avarice et l'amour de l'argent. El Bab Éditions, 2004.

Référence mobilisée autour du rapport à la possession, à l'attachement et à l'argent.

Ibn al-Qayyim. 40 raisons de préférer le savoir à l'argent. Éditions des Savants, 2023.

Référence mobilisée dans la réflexion sur la possession matérielle et l'attachement du cœur.

Gloton, Maurice (trad.). Le Coran : Essai de traduction de l'arabe annoté et suivi d'une étude exégétique. Albouraq, 1996.

Traduction utilisée notamment pour les passages coraniques relatifs au rizq et au tawakkul.

Shujja, S., Gondal, M. U. & Adil, A. « Tawakkul and its dimensions: A thematic analysis of Quranic verses on tawakkul. » VFAST Transactions on Islamic Research.

Travail consacré aux différentes dimensions du tawakkul et à son articulation avec les croyances, l'état émotionnel et l'action.

Habibi, Ali. La psychologie islamique. Al Bayyinah, 2024.

Cadre contemporain de psychologie islamique mobilisé dans la réflexion psychospirituelle.

Kamdar, Ismail. Argent & Islam. MuslimCity, 2021.

Réflexions contemporaines sur la place de l'argent dans une vie éthique et spirituelle musulmane.

Chapitre 7 — Quand nos histoires deviennent des vérités

Housel, Morgan. La psychologie de l'argent. Valors Éditions, 2022.

Sur l'influence de l'expérience personnelle dans notre manière de percevoir et de vivre l'argent.

Junod, Christian. Ce que l'argent dit de vous. Eyrolles, 2021.

Sur les croyances et représentations construites autour de l'argent.

Loftus, E. F. & Palmer, J. C. (1974). « Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. » Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 13(5), 585–589.

Étude classique sur la manière dont des informations présentées après un événement peuvent influencer son souvenir.

Schacter, D. L. (1999). « The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience. » American Psychologist, 54(3), 182–203.

Synthèse consacrée aux différents mécanismes de distorsion, de biais et d'erreur de la mémoire.

À propos des sources

Les différentes disciplines mobilisées dans cet ouvrage éclairent chacune une partie de notre relation à l'argent. Aucune ne prétend, à elle seule, en expliquer toute la complexité.

Les références scientifiques sont utilisées comme des repères de compréhension et non comme des explications déterministes de comportements individuels.

Les références issues de la tradition et de la psychologie islamiques sont mobilisées comme ressources de sens. Elles ne visent ni à réduire une difficulté financière ou psychologique à une question de foi, ni à présenter le rizq ou le tawakkul comme des solutions à des difficultés matérielles.

Enfin, les résultats issus de mon étude sont exploratoires. Ils mettent en évidence des associations et des pistes de compréhension, mais ne permettent pas d'établir à eux seuls des relations de causalité.

LES ESSENTIELS

ARGENT & PSYCHÉ®

TOME 1

Notre relation à l'argent ne commence pas avec nos premiers revenus. Elle se construit bien avant, au fil de notre histoire.

Elle porte l'empreinte de notre éducation, de nos expériences, de nos émotions et des croyances qui nous accompagnent, souvent sans même que nous en ayons conscience.

Elle influence notre manière de dépenser, d'épargner, de donner, de recevoir ou d'investir.

Au fil des pages, Argent & Psyché® explore l'histoire qui façonne notre relation à l'argent et éclaire les mécanismes qui influencent nos comportements financiers. Sans jugement ni recettes toutes faites, ce livre invite à porter un regard nouveau sur ce qui se joue derrière nos décisions.

Parce que notre relation à l'argent raconte une histoire... La comprendre et l'apaiser change notre regard, pour retrouver la liberté d'écrire la suite.