

LES ESSENTIELS

TOME II

HÉRITAGE



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®

LES ESSENTIELS

ARGENT & PSYCHÉ®



HERITAGE

Tome II

MENTIONS LÉGALES

Les Essentiels — Argent & Psyché®, Tome II
Héritage

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

« Argent & Psyché® » est une marque déposée. Ce livre numérique est 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, social et spirituel sur la relation à l'argent, nourri par des travaux issus des sciences humaines ainsi que par des ressources de la tradition et de la psychologie islamiques.

Il s'inscrit dans une démarche de compréhension et de réflexion. Il ne remplace ni un accompagnement médical ou psychologique, ni un conseil financier individualisé, ni un enseignement religieux. Pour toute question relevant de ces domaines, il est recommandé de se rapprocher d'un professionnel qualifié.

SOMMAIRE

01 — Notre histoire avec l'argent commence avant nous

02 — Les phrases qui restent

03 — Ce que personne n'a dit

04 — Nous apprenons aussi en regardant

05 — Les loyautés invisibles

06 — Le corps se souvient-il ?

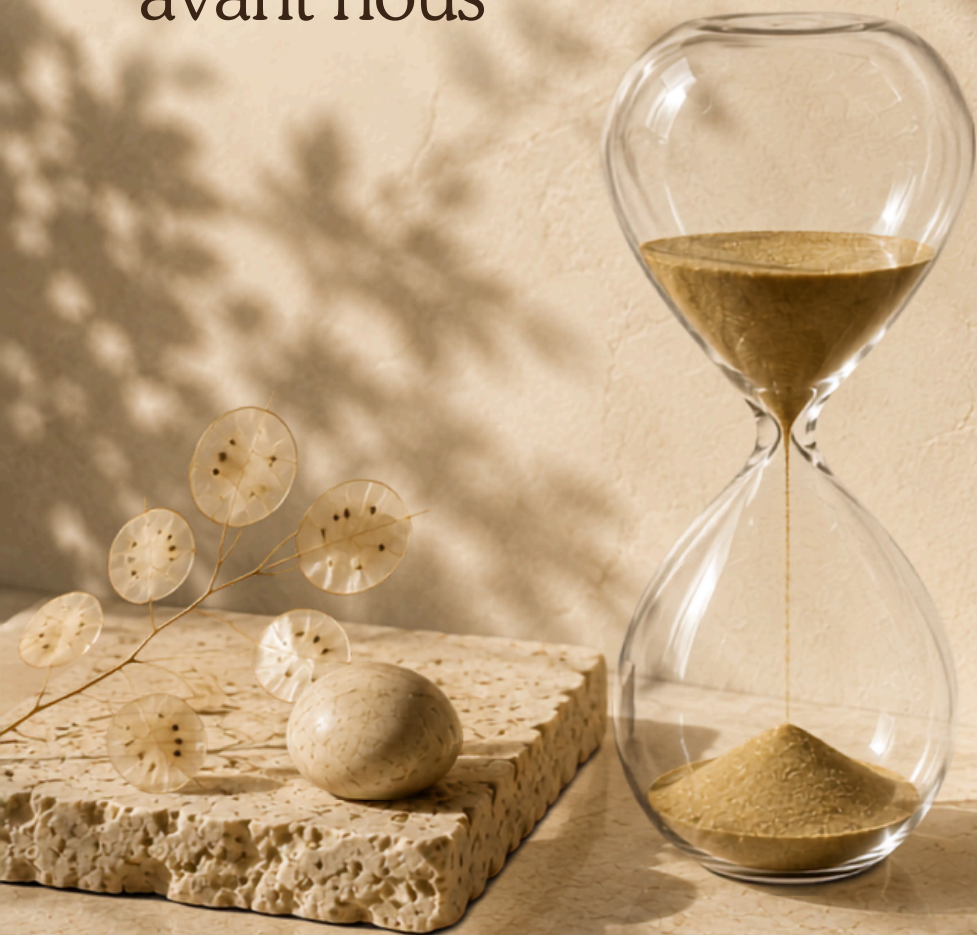
07 — L'épigénétique : que transmettons-nous vraiment ?

08 — Hériter n'est pas être condamné

Sources & repères

CHAPITRE 1

Notre histoire avec l'argent commence avant nous



« Tu crois que l'argent pousse sur les arbres ? »

Peut-être avez-vous déjà entendu cette phrase. Peut-être même l'avez-vous prononcée à votre tour, sans vraiment y penser.

Imaginez une enfant dans un magasin. Elle aperçoit quelque chose qui lui plaît et demande si elle peut l'avoir. Elle ignore le montant du loyer, le salaire de ses parents et l'état de leur compte bancaire. Elle ne sait pas encore ce qu'est un découvert, un taux d'intérêt ou une fin de mois difficile. À vrai dire, elle ne sait presque rien de l'économie familiale. Elle pose simplement une question d'enfant.

La réponse, elle, contient déjà un peu plus qu'une réponse.

« Tu crois que l'argent pousse sur les arbres ? »

Peut-être l'enfant comprend-elle seulement que la réponse est non. Peut-être perçoit-elle aussi une irritation, une inquiétude ou une tension qu'elle ne sait pas encore nommer. Puis elle passe à autre chose.

Elle ne rentre évidemment pas chez elle en se disant qu'elle vient de vivre un épisode fondateur de sa socialisation financière. Elle retourne jouer.

Et pourtant, elle grandit déjà dans un monde où l'argent signifie quelque chose.

Dans certaines maisons, on le compte beaucoup. Dans d'autres, on semble ne jamais en parler. Ici, on économise « au cas où ». Là, on dépense volontiers pour les enfants, mais rarement pour soi.

Ailleurs, l'argent accompagne les disputes, les projets, les cadeaux, le travail, les départs en vacances ou les renoncements. Il peut être associé à la prudence, au mérite, à la réussite, à la générosité, à l'inquiétude, au sacrifice ou à la liberté.

Les mots ne sont d'ailleurs pas toujours nécessaires.

Un visage qui change lorsqu'une facture arrive peut être remarqué. Une conversation qui s'interrompt lorsque les enfants entrent dans la pièce aussi. De même qu'un parent qui recompte, une hésitation devant un prix ou ce mystérieux « on verra » qui, dans certaines familles, possède une étonnante variété de significations.

Nous situons pourtant souvent le début de notre vie financière beaucoup plus tard : au premier compte bancaire, au premier salaire, au premier loyer ou à la première fois où nous devons réellement gérer seules ce qui entre et ce qui sort.

A ce moment-là, l'argent n'est généralement plus un objet tout à fait neutre. Son histoire avec nous a commencé bien avant.

Les chercheurs parlent notamment de **socialisation financière** pour étudier la manière dont les enfants et les adolescents développent progressivement des connaissances, des attitudes et des comportements à l'égard de l'argent. La famille constitue l'un des premiers contextes de cet apprentissage.

Les travaux dans ce domaine s'intéressent notamment à ce que les parents expliquent explicitement, à ce que l'enfant observe dans leurs comportements et aux expériences financières qu'il est lui-même amené à vivre.

Une partie de notre apprentissage se déroule donc sans qu'aucun adulte ne décide véritablement de nous « apprendre l'argent ».

Nos parents n'ont probablement jamais réuni la famille autour d'un diaporama intitulé *Mes croyances financières et leur transmission à la génération suivante*. La transmission est heureusement un peu moins organisée que cela. Elle se glisse dans le quotidien : les mots employés, les habitudes, les réactions, les décisions, les silences et les valeurs associées au travail, à l'épargne, à la dépense ou au fait de posséder.

L'enfance n'écrit pas pour autant notre avenir financier à l'avance. La famille n'est ni notre seul environnement d'apprentissage ni une machine à fabriquer des adultes identiques à leurs parents. Nous continuons à évoluer au fil de nos expériences, de nos relations, de notre travail, de nos connaissances et des événements que nous traversons.

Mais avant tout cela, il y avait déjà un décor.

C'est ce décor que je vous propose de regarder.

L'argent a aussi une histoire

Lorsque vous êtes née, l'histoire financière de votre famille n'a pas commencé avec vous. Vos parents avaient déjà vécu leurs propres expériences avec l'argent. Leurs parents également. Chacun appartenait à une époque, évoluait dans certaines conditions matérielles et avait appris, d'une manière ou d'une autre, ce que l'on pouvait attendre de l'argent — ou ce qu'il fallait en craindre.

Certaines familles ont connu la précarité. D'autres une ascension sociale rapide. Certaines ont traversé une migration, une période de chômage, une faillite, un déclassement, une dette importante ou une perte de patrimoine. Ailleurs, un commerce a permis à toute une famille de vivre. Un héritage a pu sécuriser plusieurs générations ou, au contraire, provoquer des conflits durables.

Beaucoup d'histoires sont moins spectaculaires : des années à faire attention, à travailler beaucoup, à envoyer de l'argent à des proches, à construire progressivement une sécurité que la génération précédente n'avait pas connue.

Nous reviendrons sur ces événements plus loin. Pour l'instant, observons simplement que les comportements financiers ont eux aussi une histoire.

Prenons une femme qui conserve presque tout. Elle répare avant de remplacer, hésite longtemps avant une dépense et garde toujours une réserve « au cas où ». Pour sa petite-fille, habituée à un tout autre environnement matériel, cette prudence peut sembler excessive. Mais si cette femme a grandi dans un contexte de pénurie ou d'instabilité, son comportement retrouve soudain une certaine cohérence. Ce qui paraît rigide aujourd'hui a pu être, dans un autre contexte, une adaptation parfaitement utile.

Ce détour par l'histoire évite de psychologiser trop rapidement des comportements en oubliant les conditions dans lesquelles ils sont apparus.

Nos grands-parents n'ont pas rencontré le même monde économique que nos parents. Nos parents n'ont pas rencontré le nôtre. Et nous-mêmes vivons avec des réalités qui modifient profondément notre expérience quotidienne de l'argent : paiements presque invisibles, achats réalisés en quelques secondes, crédit, publicité personnalisée, exposition permanente au niveau de vie des autres sur les réseaux sociaux, nouvelles formes de travail et d'entrepreneuriat.

L'argent change de forme. Les environnements changent avec lui.

Il faut également distinguer les conditions économiques objectives de la manière dont elles sont vécues.

Deux familles disposant de revenus comparables peuvent entretenir des rapports très différents à l'argent.

Dans l'une, on dira : « Nous faisons attention, mais ça va. » Dans l'autre : « Il faut être prudent, tout peut disparaître. » La situation matérielle peut être proche sans que le sentiment de sécurité le soit

À l'inverse, une famille disposant de peu de ressources peut transmettre une grande capacité d'adaptation, de la solidarité et un sentiment de confiance. Une autre, confrontée à des difficultés comparables, peut vivre dans une inquiétude beaucoup plus importante.

La réalité économique n'en devient pas secondaire pour autant. Manquer réellement d'argent impose des contraintes réelles. Une facture ne disparaît pas parce que nous décidons de « changer notre mindset » — les fournisseurs d'énergie se montrent, sur ce point, assez peu sensibles au développement personnel.

Mais notre expérience de l'argent ne peut pas non plus être entièrement déduite du chiffre inscrit sur notre compte.

C'était l'une des questions du premier tome : pourquoi pouvons-nous parfois continuer à ressentir l'insécurité alors même que notre situation a changé ?

Dans ce deuxième tome, nous allons déplacer légèrement le regard. Nous chercherons à comprendre dans quelle histoire nous avons appris à donner à l'argent certaines significations.

Une histoire familiale, mais pas seulement

Dire que la famille joue un rôle ne revient pas à dire que tout vient des parents.

Une famille n'existe jamais dans une bulle. Elle appartient à une époque et à un milieu social. Elle vit dans un système économique, dans une région ou parfois entre plusieurs pays. Elle est traversée par des normes culturelles, des attentes liées au genre, des conceptions du travail et de la réussite. Elle peut aussi être marquée par une histoire migratoire, une mobilité sociale ou une rupture importante entre deux générations.

Ces différents niveaux se mélangent facilement.

Nous pouvons ainsi dire : « Dans ma culture, on ne parle pas d'argent », alors qu'il s'agit peut-être surtout d'une règle propre à notre famille. Nous pouvons considérer une attitude comme religieuse alors qu'elle relève davantage d'une coutume, d'une interprétation ou de l'histoire particulière de notre entourage. À l'inverse, ce que nous croyons strictement familial appartient parfois à un contexte social beaucoup plus large.

Cette distinction devient particulièrement importante lorsque la foi fait partie de l'histoire familiale.

Pour certaines d'entre nous, l'argent a très tôt été accompagné d'un vocabulaire spirituel : rizq, baraka, sadaqa, tawakkul.

Ces mots peuvent avoir été transmis avec profondeur et justesse. Ils peuvent aussi avoir rencontré des habitudes culturelles, des inquiétudes familiales ou des interprétations personnelles. Avec le temps, les différentes couches deviennent parfois difficiles à distinguer.

Une interrogation nous accompagnera donc au fil de ce livre : ce que je crois aujourd'hui à propos de l'argent vient-il réellement de ma foi, ou de ce que j'ai appris à associer à ma foi ?

Nous aurons le temps d'y revenir. Pour l'instant, gardons simplement à l'esprit que famille, culture et religion peuvent s'entremêler sans se confondre.

Explorer notre héritage comporte aussi une autre tentation : celle de chercher un responsable. Nous découvrirons une difficulté, remontons dans notre enfance et finissons parfois par penser : « Voilà. C'est à cause d'eux. »

L'explication est séduisante parce qu'elle met rapidement de l'ordre dans l'histoire. Elle est aussi souvent trop simple.

Nos parents sont eux-mêmes arrivés au milieu de quelque chose. Eux aussi ont observé des adultes, entendu des phrases, traversé des événements et vécu dans un certain contexte économique.

Ils nous ont transmis consciemment certaines valeurs et probablement beaucoup d'autres choses sans imaginer qu'elles auraient la moindre importance. Et nous avons parfois interprété leurs comportements d'une manière qu'ils n'avaient pas anticipée.

Surtout, la transmission humaine fonctionne assez mal comme photocopieuse.

Un parent inquiet ne produit pas automatiquement un enfant inquiet. Une mère très économe ne produit pas nécessairement une fille très économe. Nous pouvons imiter ce que nous avons vu, nous y opposer, l'adapter ou faire successivement un peu de tout cela.

Une personne ayant grandi dans une famille où chaque dépense était contrôlée peut devenir extrêmement prudente. Une autre peut rechercher à l'âge adulte une liberté de consommation qu'elle estime ne jamais avoir connue. Les comportements sont opposés, mais l'histoire familiale peut avoir compté dans les deux trajectoires.

Chercher l'origine possible d'un fonctionnement revient donc moins à désigner un coupable qu'à remettre certaines réactions dans leur contexte afin de les regarder avec davantage de précision.

Et parfois, aucune origine claire n'apparaîtra.
Ce n'est pas un problème.

Tout n'a pas besoin d'une histoire spectaculaire pour mériter notre attention.

Regarder avant d'interpréter

Avant d'aller plus loin, je vous propose une première exploration.
Pas encore une analyse, encore moins une recherche de « cause ».

Pensez simplement à la maison — ou aux différentes maisons — dans lesquelles vous avez grandi.

Si l'argent avait eu une ambiance, laquelle aurait-elle été ?

Était-il associé au calme, à la prudence, au travail, à la générosité, à la réussite, au plaisir ? Ou plutôt au silence, à la tension, au sacrifice, à la peur, à la dette, au secret ? Peut-être plusieurs de ces mots à la fois.

Notez ceux qui apparaissent spontanément, même s'ils vous semblent contradictoires.

Cherchez ensuite la première scène liée à l'argent dont vous vous souvenez. Il peut s'agir d'une dépense, d'un cadeau, d'une dispute, d'une sortie, d'un refus, d'un billet reçu ou d'une conversation entendue.

Essayez simplement de distinguer le souvenir de ce que vous en comprenez aujourd'hui. Qui était présent ? Quel âge aviez-vous approximativement ? Que s'est-il passé ? Que vous souvenez-vous avoir ressenti ?

Puis arrêtez-vous là.

La tentation sera peut-être de conclure immédiatement : « Voilà pourquoi je suis comme ça. » Nous aurons largement le temps de construire des hypothèses. Pour l'instant, nous recueillons des indices.

Vous pouvez ensuite regarder un peu plus loin en arrière. Que savez-vous de la situation économique de vos parents avant votre naissance ? De celle de vos grands-parents ? Votre famille a-t-elle connu une migration, une forte ascension sociale, un déclassé, une perte ou une longue période d'instabilité ? Certains événements financiers sont-ils souvent racontés ? D'autres semblent-ils entourés de silence ?

Et lorsque vous ne savez pas, écrivez simplement :

Je ne sais pas.

Cette phrase a toute sa place dans notre enquête.

Les espaces vides n'ont pas besoin d'être remplis à tout prix. Nous aurons d'ailleurs l'occasion d'y revenir lorsque nous aborderons le transgénérationnel et l'épigénétique : ce que nous pouvons établir, ce que nous pouvons raisonnablement supposer et ce que nous ignorons ne doivent pas finir dans la même case.



Mais avant tout cela,

il y avait déjà un

décor.

Avant de tourner la page...

Revenez un instant à l'enfant du début.

Elle est peut-être déjà loin du magasin. Elle a oublié l'objet qu'elle voulait et probablement aussi la réponse qu'elle avait reçue.

D'autres scènes viendront ensuite : un cadeau attendu, une conversation surprise entre deux adultes, une sortie refusée, une pièce glissée dans une tirelire, un parent qui travaille beaucoup ou une facture qui change momentanément l'atmosphère de la maison.

Aucune de ces scènes n'a besoin d'être spectaculaire.

C'est peut-être justement ce qui rend cet apprentissage si discret.

Lorsque cette enfant gagnera son premier argent, elle aura déjà vécu plusieurs années dans un monde où les adultes gagnent, comptent, économisent, donnent, dépensent, perdent et parfois évitent soigneusement de parler d'argent.

Elle sera également arrivée dans une famille qui avait une histoire avant elle, elle-même inscrite dans une époque, un environnement économique, une culture et, pour certaines, une tradition religieuse.

Tout cela fera partie du décor dans lequel sa relation à l'argent aura commencé à prendre forme. Pas d'un scénario écrit à l'avance : d'un décor.

Avant de quitter ce chapitre, regardez simplement le vôtre.

Qu'y avait-il autour de l'argent lorsque vous étiez enfant ?

Qu'est-ce qui se disait ?

Qu'est-ce qui se voyait ?

Et qu'est-ce qui semblait si ordinaire que vous n'aviez jamais pensé à le regarder jusqu'ici ?

Car si nos parents ne se sont pas nécessairement assis devant nous pour nous expliquer ce qu'il fallait penser de l'argent, une question devient maintenant particulièrement intéressante :

comment avons-nous appris tout le reste ?

C'est là que commence le chapitre suivant.

Les phrases qui restent

Les mots que l'on entend
quand on est petit
ne restent pas seulement
dans la tête.

Ils laissent une trace
plus profonde.



« On ne sait jamais. »

Il suffit parfois de quelques mots pour faire revenir tout un univers familial. Une voix, une intonation, une situation précise ou, au contraire, aucune scène particulière tant la phrase a été entendue souvent.

« Garde-le, on ne sait jamais. »

« Ne dépense pas tout, on ne sait jamais. »

« Même quand ça va bien, il faut faire attention, on ne sait jamais. »

À première vue, rien de très remarquable. Il est raisonnable de prévoir les imprévus, comme il est raisonnable d'expliquer à un enfant que l'argent n'est pas une ressource illimitée. Toutes les phrases de notre enfance n'ont pas vocation à devenir des objets d'analyse, et tous les conseils de prudence ne dissimulent pas une peur du manque.

Pourtant, certaines expressions occupent une place particulière dans les familles. Elles sont répétées suffisamment souvent pour ne plus avoir besoin d'être expliquées. Tout le monde semble savoir ce qu'elles veulent dire. Elles finissent par appartenir au langage familial, au même titre que certaines plaisanteries, certaines habitudes ou ces histoires que l'on raconte toujours de la même manière.

Il y a les classiques : « L'argent ne pousse pas sur les arbres », « On n'a pas les moyens », « Ce n'est pas pour nous ». Dans certaines familles, on insiste davantage sur le travail : « Il faut travailler dur pour gagner sa vie », « On n'a rien sans rien ». Ailleurs, c'est la prudence qui domine : « Garde toujours quelque chose de côté », « Il faut prévoir ses arrières ».

D'autres familles valorisent au contraire le plaisir ou la circulation de l'argent : « L'argent est fait pour être dépensé », « Profite, tu ne l'emporteras pas avec toi ».

Nous pourrions être tentées de ranger ces phrases dans deux colonnes : celles qui nous auraient fait du bien et celles qui auraient abîmé notre relation à l'argent.

Ce serait pratique.

Les histoires familiales ont malheureusement assez peu de considération pour nos tableaux à deux colonnes.

Une phrase ne possède pas de signification indépendamment du contexte dans lequel elle est prononcée. Dire à un enfant de mettre une partie de son argent de côté peut participer à un apprentissage financier utile. Le même conseil, répété dans un climat où toute dépense semble dangereuse et tout avenir menaçant, ne s'inscrit pas nécessairement dans la même expérience.

De même, encourager une enfant à devenir autonome peut lui transmettre une ressource précieuse. Mais « ne dépends jamais de personne » contient quelque chose de différent. Entre l'autonomie et l'impossibilité d'accepter une dépendance, même temporaire, il existe un espace qui mérite d'être regardé.

Les mots comptent donc moins seuls que la place qu'ils occupent dans une histoire.

Ce que l'enfant comprend

Les adultes parlent depuis leur monde d'adultes. Ils connaissent, au moins en partie, la situation financière de la famille, les dépenses du mois, les contraintes à venir et les raisons qui motivent leurs décisions.

L'enfant, lui, ne dispose pas de toutes ces informations.

Une mère qui dit : « Ce mois-ci, on ne peut pas se le permettre » parle peut-être simplement d'un arbitrage budgétaire. Il n'y a pas assez de marge cette fois-ci ; l'achat attendra. Pour elle, l'information peut s'arrêter là.

L'enfant peut l'entendre exactement ainsi.

Elle peut aussi comprendre que sa famille manque d'argent, qu'elle demande quelque chose d'excessif ou que certaines choses sont accessibles aux autres et pas à elle. Elle peut encore ne rien en retenir de particulier.

Une phrase ne nous permet pas de savoir, vingt ans plus tard, ce qui s'est construit dans la tête de l'enfant qui l'a entendue.

Cette distinction devient importante lorsque nous retournons vers notre enfance pour essayer de comprendre notre relation actuelle à l'argent. Ce qui a été dit, ce que nous avons compris à l'époque et ce que nous pensons aujourd'hui avoir compris ne sont pas nécessairement identiques.

Notre mémoire ne fonctionne pas comme un enregistrement que nous pourrions rejouer vingt ou trente ans plus tard. Nous nous souvenons depuis le présent, avec des connaissances, des émotions et une histoire que l'enfant que nous étions ne possédait pas encore.

Retrouver une phrase familiale et constater qu'elle ressemble à une difficulté actuelle ne suffit donc pas à établir qu'elle en est la cause.

Cette prudence peut être légèrement frustrante.

Elle nous prive de ces explications particulièrement satisfaisantes dans lesquelles une phrase prononcée en 1994 expliquerait parfaitement notre relevé bancaire de 2026.

Mais elle permet quelque chose de plus précieux : regarder notre histoire sans lui faire dire davantage que ce que nous savons.

Les mots n'en deviennent pas insignifiants pour autant. Les paroles des personnes qui comptent pour nous participent à la manière dont nous apprenons à comprendre le monde, particulièrement lorsqu'elles sont répétées, accompagnées d'émotions fortes ou confirmées par ce que nous observons autour de nous.

Et certaines finissent, avec le temps, par devenir nos propres mots.

De « tu » à « je »

« Toi, dès que tu as de l'argent, il faut que tu le dépenses. »

La phrase peut être prononcée sur le ton de l'agacement ou de la plaisanterie. Quelques années plus tard, celle à qui elle était adressée peut raconter en souriant :

« De toute façon, moi, je suis dépensière. »

Quelque chose a changé entre les deux formulations.

La première décrit — justement ou non — un comportement observé par quelqu'un d'autre. La seconde commence à définir la personne elle-même.

Dire « j'ai tendance à dépenser rapidement l'argent dont je dispose » laisse apparaître un comportement, donc quelque chose qui peut varier selon les périodes et les circonstances. Dire « je suis dépensière » fait entrer ce comportement dans le récit que l'on tient sur soi.

Le même mouvement peut concerner la gestion. « Tu ne sais pas économiser » devient parfois « Je suis nulle avec l'argent ». Le désir aussi : « Tu en veux toujours plus » peut se transformer en « Je suis trop exigeante ». Après avoir entendu suffisamment souvent qu'elle ne sait pas se débrouiller seule, une personne peut finir par employer elle-même ces mots lorsqu'elle raconte ses difficultés.

Les messages qui nous accompagnent durablement ne sont d'ailleurs pas toujours négatifs.

Une enfant peut avoir été « celle qui se débrouille », « celle qui est raisonnable », « celle sur qui on peut compter ». Ces identités peuvent être valorisantes et correspondre à de véritables qualités.

Elles deviennent plus exigeantes lorsqu'elles semblent interdire tout écart.

Celle qui a toujours été « raisonnable » peut éprouver davantage de difficulté à assumer une dépense frivole. Celle qui sait se débrouiller hésitera peut-être à demander de l'aide lorsqu'elle en aurait besoin. Et celle sur qui tout le monde peut compter risque de découvrir assez tard que son compte bancaire, lui, possède parfois des limites plus strictes que sa disponibilité.

Nous ne construisons évidemment pas notre identité à partir de quelques phrases isolées. Beaucoup de paroles entendues dans l'enfance disparaissent sans laisser de trace identifiable.

D'autres trouvent pourtant une place durable dans la manière dont nous nous racontons.

C'est cela qui mérite notre attention : non pas découvrir ce que quelqu'un aurait « programmé » en nous, mais reconnaître les mots que nous avons peut-être fini par reprendre à notre compte.

Les règles qui ne parlent pas d'argent

Chercher uniquement les phrases familiales contenant les mots argent, dépenser, économiser ou riche nous ferait manquer une partie de l'histoire.

Certaines règles capables de rencontrer notre vie financière ne parlaient pas directement d'argent.

« Sois forte. »

« Fais un effort. »

« Pense aux autres. »

« Débrouille-toi. »

« Ne fais pas d'histoires. »

« Fais les choses correctement. »

Ces messages concernent d'abord la manière de se comporter, de travailler ou d'entrer en relation avec les autres. Lorsqu'ils deviennent particulièrement rigides, ils peuvent aussi influencer la façon dont nous demandons, recevons, donnons ou gagnons de l'argent.

Certaines approches issues de l'analyse transactionnelle ont proposé de regrouper ce type d'exigences sous la notion de drivers, ou messages contraignants, avec des formulations comme Sois fort, Sois parfait, Fais plaisir, Fais des efforts ou Dépêche-toi.

Cette grille ne constitue ni un diagnostic de personnalité ni une explication générale de nos comportements financiers. Elle peut simplement offrir un angle d'observation : quelles exigences avons-nous appris à considérer comme particulièrement importantes ?

Prenons l'autonomie.

Une personne peut être fière, à juste titre, de savoir se débrouiller seule. Mais si toute forme d'aide financière lui semble humiliante, y compris lorsqu'elle serait adaptée et temporaire, ce n'est peut-être plus seulement son autonomie qu'elle protège.

L'entraide familiale offre un autre exemple. Elle peut constituer une valeur centrale, profondément choisie. Mais lorsque dire non à une demande d'argent devient presque impossible, même si donner met soi-même en difficulté, plusieurs choses peuvent se mêler : la générosité, la peur de décevoir, le sentiment d'obligation ou simplement l'habitude d'être celle qui répond toujours présente.

Le rapport à l'effort mérite la même nuance. Avoir appris que le travail compte peut soutenir la persévérance et l'autonomie. Il arrive cependant que l'effort devienne progressivement une mesure de légitimité : plus l'argent a été difficile à gagner, plus il semble mérité.

Une opportunité facile, un revenu obtenu rapidement ou un travail que l'on aime beaucoup peuvent alors provoquer une méfiance étrange. Comme si l'argent, pour être tout à fait respectable, devait arriver légèrement essoufflé.

L'effort, l'autonomie, la générosité ou la prudence n'ont pas besoin d'être éliminés. Ce qui nous intéresse est leur souplesse : restent-ils des valeurs capables de s'adapter aux circonstances, ou deviennent-ils des règles auxquelles il est difficile de déroger ?

Cette différence entre une valeur et une obligation intérieure reviendra plusieurs fois au cours de notre voyage.

Les mots de la foi

Pour certaines d'entre nous, les phrases familiales sur l'argent se sont également construites dans un univers religieux. Dieu pouvait être évoqué lorsqu'on parlait de ce que l'on possédait, de ce que l'on espérait obtenir, de ce qu'il convenait de donner ou de la manière dont il fallait accueillir une difficulté.

Des expressions comme « Allah pourvoit », « il faut se contenter de ce qu'Allah nous a donné », « la richesse est une épreuve » ou « l'argent ne nous suivra pas dans la tombe » ont ainsi pu faire partie du langage familial.

Ici, une distinction mérite d'être conservée tout au long du livre : une parole prononcée dans un contexte religieux n'est pas nécessairement un enseignement religieux dans la forme exacte où nous l'avons reçue.

Elle peut s'appuyer sur une notion authentique et y mêler une interprétation familiale, une habitude culturelle ou une expérience particulière. Elle peut également avoir été comprise différemment de ce que la personne qui la prononçait voulait transmettre.

Prenons l'idée qu'Allah pourvoit.

Elle peut soutenir une confiance profonde qui coexiste parfaitement avec l'effort, l'anticipation et la responsabilité. Mais si, dans une histoire particulière, cette phrase a servi à décourager toute préoccupation financière ou tout désir d'améliorer sa situation, nous avons déjà ajouté quelque chose à la proposition initiale.

Plus loin dans ce livre, nous prendrons le temps de distinguer ce que les sources religieuses enseignent de ce que nos familles, nos cultures et nos expériences ont pu y associer.

Pour l'instant, il suffit de reconnaître que la foi a parfois fourni elle aussi des mots à notre histoire financière.

Quels étaient les vôtres ?

Retrouver son langage familial

Revenir aux phrases de son enfance peut rester un exercice très simple.

Essayez de retrouver la manière dont on parlait de l'argent chez vous. Que disait-on des personnes qui en avaient beaucoup ? De celles qui en avaient peu ? Comment parlait-on du travail et de la réussite ? Que disait-on d'une personne qui dépensait beaucoup ou de quelqu'un qui comptait chaque euro ? Quels commentaires accompagnaient le fait de demander, de recevoir ou de donner ? Les mêmes attentes semblaient-elles s'appliquer aux femmes et aux hommes ?

Si la foi était présente dans votre environnement familial, ajoutez les expressions religieuses dont vous vous souvenez, sans chercher encore à décider si elles étaient justes, incomplètes ou mal interprétées.

Puis choisissez quelques phrases qui vous semblent importantes.

Pour chacune, essayez d'abord de retrouver aussi fidèlement que possible ce qui était réellement dit. Lorsque vous disposez d'éléments pour le savoir, demandez-vous ensuite ce que la personne voulait transmettre. Puis observez ce que vous-même en avez compris et la place que cette phrase occupe encore aujourd'hui.

Il n'est pas nécessaire de la remplacer immédiatement par son contraire.

Si vous avez grandi avec l'idée qu'il faut travailler dur pour gagner de l'argent, répéter devant votre miroir que « l'argent vient facilement » ne nous apprendra probablement pas grand-chose. Nous aurions simplement échangé une formule absolue contre une autre, avec éventuellement un miroir en plus.

Il est plus intéressant de regarder où cette idée s'est révélée juste et où votre expérience l'a contredite. Quelle réalité familiale exprimait-elle ? Qu'a-t-elle permis ou protégé ? Possède-t-elle encore la même utilité aujourd'hui ?

Puis vient une question que je trouve particulièrement révélatrice :

La transmettriez-vous exactement de cette manière à quelqu'un que vous aimez ?

Il arrive que la réponse soit oui.

Certaines phrases familiales méritent peut-être d'être conservées telles quelles. D'autres demandent seulement une nuance. Quelques-unes ont protégé une génération dans un contexte qui n'est plus le nôtre.

Nous n'avons pas besoin de faire table rase pour comprendre ce que nous avons reçu.

Il suffit parfois de commencer à distinguer ce dont nous avons hérité de ce à quoi nous choisissons encore d'adhérer.

Une phrase circule
parfaitement
alors que son mode d'emploi
s'est perdu en route.



Avant de tourner la page...

Il existe peut-être, après cette lecture, une phrase que vous entendez autrement.

Elle n'a pas nécessairement changé. Vous savez simplement désormais qu'elle appartient à une histoire : quelqu'un la prononçait, dans certaines circonstances, avec sa propre expérience de l'argent.

Peut-être avez-vous envie de demander à cette personne ce qu'elle voulait dire. Peut-être n'est-elle plus là pour répondre. Peut-être découvrirez-vous que personne dans la famille ne sait vraiment pourquoi cette expression est répétée depuis si longtemps.

Les familles possèdent parfois ce genre de patrimoine immatériel : une phrase circule parfaitement alors que son mode d'emploi s'est perdu en route.

Avant de poursuivre, choisissez-en une.

Essayez de vous souvenir de qui la disait, dans quelles situations elle revenait et de ce qu'elle signifiait probablement à l'époque.

Puis demandez-vous ce que vous en avez fait.

L'avez-vous conservée telle quelle ? Nuancée ? Rejetée ? Est-elle devenue l'une de vos propres phrases sans que vous vous en soyez vraiment aperçue ?

Vous n'avez pas besoin de décider immédiatement si elle vous a fait du bien ou du mal. Il suffit, pour l'instant, de lui rendre son contexte.

Car les mots ne constituent qu'une partie de ce qui nous est transmis.

Derrière une phrase comme « on ne sait jamais », il y a parfois une expérience que tout le monde connaît.

Et parfois, il y a seulement quelques morceaux d'histoire.

CHAPITRE 3

Ce que
personne
n'a dit



« Combien tu gagnes ? »

La question peut surgir très simplement dans la bouche d'un enfant. Il vient peut-être de découvrir que les adultes reçoivent de l'argent lorsqu'ils travaillent, ou il essaie seulement de comprendre pourquoi certaines choses peuvent être achetées et d'autres non.

La réponse varie considérablement d'une famille à l'autre.

Certains parents donnent un chiffre. D'autres expliquent que connaître un salaire ne dit pas grand-chose si l'on ignore les dépenses qui vont avec. Certains profitent de l'occasion pour parler du travail ou du budget.

Et puis il y a :

« Ça ne te regarde pas. »

Ce qui, reconnaissons-le, possède au moins le mérite de fermer efficacement le débat.

Aucune de ces réponses ne suffit à décrire la relation d'une famille à l'argent. Il existe d'excellentes raisons de ne pas partager certaines préoccupations financières avec un enfant. Le protéger de problèmes qu'il n'a ni les moyens de comprendre ni la responsabilité de résoudre peut même être une limite parfaitement saine.

Toutes les familles ne placent cependant pas la frontière au même endroit.

Certaines parlent assez librement des revenus, du coût des choses ou des raisons pour lesquelles il faut économiser. D'autres parlent du travail mais jamais du salaire, des achats mais jamais du patrimoine, de la réussite mais très peu des difficultés qui l'ont précédée.

Il arrive ainsi que l'on connaisse parfaitement le prix de la voiture familiale sans avoir la moindre idée de la manière dont elle a été financée.

L'argent possède ses territoires de conversation.

Et puis tout ce qui reste derrière la porte.

Ce que nous ne savons pas

Lorsque nous retournons vers notre histoire familiale, nous découvrons souvent que nous en savons beaucoup moins que nous ne le pensions.

Nous savons que nos grands-parents « n'avaient pas beaucoup d'argent », sans forcément savoir ce que cela signifiait concrètement. Nous savons qu'un parent a traversé « une période difficile », qu'une entreprise a fermé ou qu'un bien immobilier a été vendu. Nous connaissons parfois l'événement, mais presque rien de ce qui l'entourait.

Certaines informations ont été volontairement gardées secrètes. D'autres n'ont simplement jamais été racontées.

Ce n'est pas la même chose.

Une information manquante n'est pas automatiquement un secret.

Les familles, il faut le reconnaître, sont rarement d'excellents services d'archives. Elles ne consignent pas méthodiquement les événements, leurs causes, les sommes concernées et leurs conséquences afin de faciliter les recherches des générations suivantes.

Elles racontent ce qui leur semble important. Elles oublient certains détails et en répètent d'autres. Elles simplifient. Elles protègent parfois. Elles évitent certains sujets. Elles supposent aussi que tout le monde connaît une histoire que, précisément, personne n'a jamais pris le temps d'expliquer.

Des années plus tard, nous arrivons avec nos questions.

Et nous n'aimons pas beaucoup les trous.

Face à une histoire incomplète, nous cherchons naturellement à relier les quelques éléments dont nous disposons pour former quelque chose de cohérent. Cette capacité nous est très utile dans la vie quotidienne. Elle devient plus délicate lorsque l'explication que nous avons construite finit par prendre la place de ce que nous savons réellement.

Imaginons :

Notre grand-père a perdu son commerce.

Notre mère a toujours été très prudente avec l'argent.

Nous-mêmes redoutons de prendre certains risques financiers.

Trois éléments. Et une histoire presque irrésistible :

Mon grand-père a tout perdu, ma mère a hérité de sa peur et elle me l'a transmise.

C'est possible.

Mais avec les seules informations dont nous disposons, nous ne pouvons pas le savoir.

Entre l'événement vécu par une génération et le comportement d'une autre, beaucoup de choses ont pu se produire : ce qui a été raconté, ce qui a été observé, la manière dont la perte a modifié les conditions de vie, les décisions prises ensuite, les expériences personnelles de chacun, le contexte économique...

Notre enquête gagnera donc à conserver trois tiroirs distincts :

Ce que je sais. Ce qu'on m'a raconté. Ce que je suppose.

Le troisième tiroir n'est pas interdit. Il contient même parfois des pistes très intéressantes.

Il faut simplement éviter de changer son étiquette en cours de route.

Les histoires que les familles choisissent de raconter

Les silences ne sont qu'une partie de l'histoire. Car les familles racontent aussi beaucoup.

« Ton grand-père est parti de rien. »

« Nous, personne ne nous a jamais rien donné. »

« Tes parents ont travaillé toute leur vie pour que vous ne manquiez de rien. »

« Dans cette famille, on s'est toujours débrouillés. »

« Ton oncle avait tout pour réussir et il a tout perdu. »

Ces récits peuvent raconter des événements bien réels et transmettre une mémoire précieuse. Ils permettent aussi aux familles de donner une cohérence à leur parcours.

Mais raconter, c'est choisir.

Deux personnes ayant vécu le même événement familial peuvent en conserver des histoires différentes.

L'une insistera sur le courage qu'il a fallu pour traverser une période difficile ; l'autre sur les sacrifices qu'elle a imposés. Une migration pourra être racontée comme une réussite, un déracinement, une nécessité économique — ou tout cela à la fois.

Avec les années, certaines histoires finissent même par ressembler à une devise familiale.

Nous sommes une famille de travailleurs.

Nous sommes des gens simples.

Nous nous sommes toujours débrouillés seuls.

Nous avons connu le manque, alors nous savons ce que vaut l'argent.

Chez nous, quand quelqu'un réussit, il aide les autres.

Ces récits peuvent transmettre de la fierté, du courage, de la solidarité et un sentiment d'appartenance. Ils racontent aussi, parfois, ce qu'un membre de la famille est censé faire pour rester fidèle à cette histoire.

Nous retrouverons cette question lorsque nous parlerons des loyautés familiales.

Pour l'instant, essayez simplement de vous demander :

Quelle histoire ma famille raconte-t-elle sur elle-même lorsqu'elle parle d'argent ?

Et observez les personnages qu'elle met en scène.

Qui est celui qui a réussi ? Celui qui a sauvé la famille ? Celui qui a tout perdu ? Celle qui s'est sacrifiée ? Celui qui n'a jamais su gérer ? Celle qui a tenu lorsque tout devenait difficile ?

Les familles possèdent parfois leurs héros, leurs imprudents, leurs courageux et leurs fameux « lui, avec l'argent... », dont la fin de phrase n'a même plus besoin d'être prononcée.

Ces rôles ne décident pas de ce que nous deviendrons.

Mais ils font partie du paysage dans lequel nous avons appris à nous situer.

Quand l'argent marque un avant et un après

Certaines histoires familiales comportent un événement économique suffisamment important pour modifier durablement les conditions de vie.

Une faillite, une longue période de chômage, une migration, une séparation, un veuvage, la perte d'un logement ou d'un patrimoine, une dette importante. Mais aussi une réussite professionnelle rapide, la vente d'une entreprise, un héritage, une ascension sociale importante.

Il n'est d'ailleurs pas nécessaire qu'un événement soit spectaculaire pour compter.

Plusieurs années passées à vivre avec des revenus incertains peuvent avoir davantage façonné le quotidien familial qu'un épisode unique dont tout le monde se souvient.

Certaines périodes finissent ainsi par organiser le récit familial autour d'un avant et d'un après.

Avant que papa perde son travail.

Après la fermeture du commerce.

Avant notre arrivée en France.

Après que maman a commencé à travailler.

Avant l'héritage.

Après la séparation.

Ces repères racontent d'abord un changement dans la vie de la famille. Ils ne nous donnent pas automatiquement accès à ses conséquences psychologiques.

Une faillite ne suffit pas à expliquer la peur du risque d'un descendant. Une migration ne permet pas de conclure à une peur du manque. Une ascension sociale ne produit pas mécaniquement de la culpabilité chez les enfants qui en bénéficient.

En revanche, ces événements peuvent avoir changé beaucoup de choses très concrètes : les ressources disponibles, les décisions prises, les conversations entendues, les possibilités offertes aux enfants et les comportements qu'ils ont ensuite observés.

Et parfois, l'événement continue d'exister longtemps après sa fin dans une petite phrase :

« Depuis ce qui s'est passé avec le magasin, ton père... »

« Après ce qu'on a vécu, ta mère a toujours... »

La suite varie.

Mais l'événement est devenu un point de référence.

Avant de chercher ce qu'il aurait transmis, commençons donc par comprendre la place qu'il a réellement occupée.

Quand le silence protège, et quand il pèse

Nous pourrions facilement tomber dans une autre simplification : parler serait sain, se taire serait problématique.

La réalité est moins commode.

Un enfant n'a pas besoin de connaître le détail des dettes familiales.

Il n'a pas à devenir le confident financier de ses parents ni à passer son enfance à calculer mentalement si la famille pourra payer le prochain prélèvement. Certaines informations appartiennent légitimement au monde des adultes.

Le silence peut donc protéger.

Mais il peut aussi avoir d'autres fonctions.

On ne parle parfois pas parce qu'un sujet fait honte, parce qu'il est douloureux ou parce qu'il risquerait de provoquer un conflit.

Certaines dettes restent secrètes. Des difficultés financières sont parfois dissimulées pendant longtemps. Un héritage peut fracturer des relations. Une addiction au jeu peut avoir des conséquences économiques importantes avant d'être découverte.

Il arrive également que de l'argent soit caché au sein d'un couple ou que des décisions financières importantes soient prises sans l'accord de l'autre.

Ces situations existent. Lorsqu'elles se produisent, elles peuvent peser lourdement sur une histoire familiale.

Mais leur existence ne transforme pas chaque blanc de notre propre histoire en secret à découvrir.

C'est particulièrement important dès que l'on s'intéresse au transgénérationnel.

Certaines approches nous invitent facilement à chercher derrière une difficulté actuelle un événement ancien, caché ou non résolu. Le récit peut devenir extraordinairement séduisant, précisément parce qu'il relie tout.

Or un récit qui explique parfaitement quelque chose n'est pas nécessairement un récit vrai.

Il faut parfois accepter une conclusion beaucoup moins spectaculaire :

Je ne sais pas.

Cette phrase était déjà présente au premier chapitre. Elle va nous être utile encore longtemps.

Elle n'interrompt pas l'enquête.

Elle l'empêche simplement de devenir un roman familial écrit à notre insu.

Lorsque la foi raconte aussi l'épreuve

Dans certaines familles, les événements économiques ne sont pas racontés uniquement à travers leur dimension matérielle. Ils prennent également place dans une histoire spirituelle.

Une période de difficulté peut être évoquée comme une épreuve. Une réussite comme une porte qu'Allah a ouverte. Une aide inattendue peut être accueillie comme une forme de rizq. Une perte peut être accompagnée d'un alhamdulillah qui n'efface pas nécessairement la douleur mais l'inscrit dans une compréhension plus large de l'existence.

Ces récits peuvent constituer de puissantes ressources de sens. Ils peuvent aider une famille à traverser l'incertitude, préserver l'espérance ou empêcher l'argent d'occuper toute la place.

Mais là encore, ce qui est transmis mérite parfois d'être regardé avec finesse.

Deux personnes peuvent traverser une même difficulté et lui donner un sens spirituel différent. Une phrase religieuse peut soutenir l'une et peser sur l'autre. Et ce que nous avons retenu d'un événement n'est pas nécessairement identique à ce que nos parents essayaient d'en transmettre.

Nous prendrons plus loin le temps de revenir aux sources afin de distinguer plus précisément foi, culture, interprétations et histoire familiale.

À ce stade, une observation suffit :

Comment ma famille raconte-t-elle les périodes de perte, de réussite, de manque ou d'abondance lorsqu'elle leur donne un sens religieux ?

Peut-être parlait-on beaucoup de confiance en Allah. Peut-être de patience, de gratitude, d'épreuve ou de rizq. Peut-être la foi n'était-elle presque jamais convoquée lorsqu'il était question d'argent.

Nous ne cherchons pas encore à décider ce que ce récit aurait produit en nous.

Nous essayons d'abord de l'entendre.

Cartographier sans inventer

Nous avons maintenant suffisamment d'éléments pour essayer de donner une forme à cette histoire.

Le génogramme est un outil utilisé dans différents contextes pour représenter les relations et certains événements familiaux sur plusieurs générations. Pour notre exploration, nous pouvons nous en inspirer très librement et construire quelque chose de beaucoup plus simple : une cartographie de l'histoire financière familiale.

Pas besoin de devenir généalogiste avant la fin du week-end.

Une feuille suffit.

Commencez par vous-même, puis remontez vers vos parents et vos grands-parents. Trois générations offrent déjà beaucoup de matière. Si vous disposez d'informations fiables au-delà, vous pourrez évidemment les ajouter.

Pour chacune, notez les grandes conditions économiques dont vous avez connaissance : professions, périodes de stabilité ou d'instabilité, migration éventuelle, changement important de niveau de vie, activité entrepreneuriale, perte de patrimoine, chômage prolongé, héritage significatif ou autre événement économique ayant occupé une place dans l'histoire familiale.

Vous n'avez pas besoin d'être exhaustive.

En revanche, ajoutez une information essentielle à côté de chaque élément : **comment le savez-vous ?**

Est-ce un fait que vous pouvez établir avec suffisamment de certitude ?

Un récit familial que vous avez entendu, peut-être plusieurs fois, mais dont vous ignorez certains détails ?

Ou une hypothèse que vous avez construite à partir de ce que vous connaissez ?

Vous pouvez même utiliser trois couleurs.

Non pas pour obtenir une jolie carte — même si rien ne l'interdit — mais pour éviter qu'au bout de vingt minutes toutes les informations finissent par avoir exactement le même statut dans notre esprit.

Puis regardez l'ensemble.

Quels événements reviennent souvent dans les conversations ? Certains semblent-ils avoir marqué un avant et un après ? Quelles réussites sont particulièrement valorisées ? Quelles difficultés sont racontées ? Existe-t-il des périodes sur lesquelles vous savez étonnamment peu de choses ?

Vous remarquerez peut-être des répétitions.

Plusieurs entrepreneurs. Plusieurs migrations. Des pertes de patrimoine à différentes générations. Des femmes qui deviennent financièrement autonomes après une séparation. Des périodes d'ascension puis de déclassement.

Notez-les.

Et laissez-les tranquilles pour l'instant.

Deux événements qui se ressemblent à deux générations différentes ne prouvent pas, à eux seuls, qu'un mécanisme psychologique, biologique ou inconscient les relie.

Nous aurons largement le temps de nous demander comment certaines choses peuvent se transmettre.

Pour l'instant, nous dessinons la carte.



L'argent possède ses territoires
de conversation.

Avant de tourner la page...

Regardez une dernière fois votre carte.

Il y a probablement ce que l'on vous a raconté. Peut-être quelques zones blanches. Des événements dont vous connaissez les dates mais pas les détails, et d'autres dont vous connaissez parfaitement l'histoire parce qu'un membre de la famille l'a racontée cinquante fois — parfois avec quelques variations selon le public.

Tout cela constitue une partie de votre héritage familial.

Mais seulement une partie.

Car pendant que les adultes racontaient certaines choses et en taisaient d'autres, ils vivaient devant nous.

Une famille peut ne jamais dire qu'elle a peur de manquer et vérifier chaque dépense avec inquiétude. Elle peut affirmer qu'il faut profiter de la vie tout en culpabilisant dès qu'elle dépense pour elle-même. Elle peut encourager ses filles à devenir indépendantes sans jamais leur expliquer pourquoi cette indépendance lui paraît si importante.

L'enfant n'a pas besoin d'avoir accès aux comptes pour remarquer certaines choses.

Il voit qui sort sa carte bancaire, qui demande avant d'acheter, qui sait combien il reste, qui offre, qui refuse, qui travaille beaucoup, qui semble libre de dépenser et qui doit se justifier.

Il remarque aussi ce qui se passe lorsqu'une facture arrive, lorsqu'un achat important doit être décidé ou lorsque deux adultes ne sont pas d'accord sur l'usage de l'argent.

Peut-être oubliera-t-il les scènes précises.

Mais il aura passé des années à regarder comment les adultes font.

Au chapitre précédent, nous avons écouté les mots.

Dans celui-ci, nous avons regardé les histoires — celles que les familles racontent et celles dont il manque des morceaux.

Il est maintenant temps de quitter un instant ce qu'elles disent.

Et de regarder ce qu'elles font.

CHAPITRE 4

Nous
apprenons
aussi en
regardant



Il y a ce que nos parents nous ont dit de l'argent. Il y a ce qu'ils ont préféré ne pas nous dire. Et puis il y a tout ce qu'ils n'avaient probablement aucune intention de nous apprendre, mais qu'ils nous ont montré simplement en vivant.

Un enfant n'a pas besoin de connaître le salaire de ses parents pour remarquer qu'ils comparent systématiquement les prix. Il peut ignorer ce qu'est un découvert et comprendre qu'une enveloppe posée sur la table vient de modifier l'atmosphère de la pièce. Il ne sait pas nécessairement combien coûte la vie, mais il voit que certains achats sont décidés en quelques secondes tandis que d'autres donnent lieu à une discussion dont la durée semble déjà supérieure à celle de l'utilisation future de l'objet.

Bien avant de savoir établir un budget, il observe donc des adultes qui gagnent, dépensent, économisent, donnent, demandent, renoncent et prennent des décisions à propos de l'argent.

Cette forme d'apprentissage ne concerne évidemment pas uniquement les finances. Une partie de ce que nous apprenons pendant l'enfance se construit en observant les personnes qui nous entourent.

Les travaux sur l'apprentissage social ont depuis longtemps montré que l'être humain ne se forme pas seulement à partir d'instructions explicites ou de ses propres essais. Nous apprenons également en regardant les autres agir, et la recherche sur la socialisation financière retrouve cette dimension dans la manière dont les enfants se familiarisent avec l'argent.

Observer n'est pourtant pas copier.

Nous pouvons reproduire certains comportements, en rejeter d'autres, les adapter ou leur donner une signification différente de celle qu'ils avaient pour nos parents. Deux enfants exposés au même quotidien n'en ressortent d'ailleurs pas avec une relation identique à l'argent.

C'est précisément ce qui rend cette partie de notre histoire intéressante.

Quand les gestes racontent autre chose

Dans les chapitres précédents, nous avons essayé de retrouver ce qui se disait dans notre famille et ce qui restait parfois incomplet dans les récits. Mais les paroles ne représentent qu'une partie de l'information disponible.

Une mère peut dire à sa fille qu'il faut savoir profiter de son argent tout en s'achetant très rarement quelque chose pour elle-même. Un père peut affirmer que l'argent n'a pas une grande importance et montrer, dans le même temps, une admiration particulière pour les personnes qui réussissent financièrement. Des parents peuvent encourager leurs enfants à être généreux et se disputer régulièrement sur l'aide apportée à certains membres de la famille.

Il n'y a rien d'exceptionnel dans ces contradictions.

Nous sommes tous capables de défendre sincèrement une valeur et d'avoir beaucoup plus de mal à la vivre lorsqu'elle nous concerne directement. Un parent peut souhaiter à son enfant une liberté qu'il n'a pas encore entièrement acquise lui-même.

Celui qui dit « fais-toi plaisir » tout en hésitant pendant trois semaines avant de remplacer ses propres chaussures ne ment pas nécessairement. Il souhaite peut-être précisément à son enfant une aisance qu'il aurait aimé ressentir lui-même.

Pour l'enfant, plusieurs informations existent donc en même temps.

Il entend ce que l'adulte dit et observe ce que l'adulte fait.

L'une n'annule pas forcément l'autre. Elles composent ensemble un environnement parfois cohérent, parfois beaucoup moins.

Cela contribue aussi à comprendre pourquoi deux enfants élevés dans une même famille peuvent développer des rapports différents à l'argent. Ils n'occupent pas la même place, n'ont pas toujours le même âge lorsque certains événements surviennent, ne vivent pas toutes les mêmes interactions et n'interprètent pas nécessairement de la même manière ce qu'ils voient.

Ces questions semblent à première vue très pratiques. Elles nous conduisent pourtant vers quelque chose de plus large.

Dans une famille, l'argent n'est pas seulement un moyen d'acheter. Il se trouve aussi au croisement de la responsabilité, de la dépendance, de l'autonomie et parfois du pouvoir.

Cela devient particulièrement visible lorsque l'on regarde la répartition des rôles entre les femmes et les hommes.

Une enfant peut avoir grandi avec un père qui apportait l'essentiel des revenus tandis que sa mère connaissait au centime près toutes les dépenses du foyer. Une autre peut avoir vu sa mère travailler et gagner son propre argent sans participer pour autant aux grandes décisions financières. Dans d'autres familles, les revenus sont mis en commun et les décisions prises ensemble. Ailleurs encore, chacun conserve une partie de son argent tout en contribuant aux dépenses communes selon un fonctionnement établi.

Aucune de ces organisations ne nous permet de déduire ce qu'un enfant en retiendra.

Mais elles lui donnent à voir différentes manières d'articuler argent, couple, responsabilité et autonomie.

Et elles appartiennent toujours à une époque.

Pour beaucoup de femmes des générations précédentes, l'autonomie financière ne s'est pas posée dans les mêmes termes qu'aujourd'hui. Les possibilités d'étudier, de travailler, de gérer librement un compte, de posséder certains biens ou simplement les attentes sociales envers les femmes ont énormément varié selon les pays, les milieux et les périodes.

Regarder une organisation familiale ancienne avec les seules normes de notre époque peut donc nous faire manquer une partie de son histoire.

Il est plus utile d'essayer de comprendre ce que l'enfant que nous étions a vu.

Qui semblait avoir accès à l'argent ?

Qui pouvait décider sans demander ?

Qui devait expliquer une dépense ?

Qui semblait avoir le dernier mot ?

Et, peut-être plus discrètement encore, *qui semblait avoir le droit de vouloir quoi ?*

Le prix invisible des choses

Les enfants observent aussi la manière dont les adultes vivent leurs dépenses.

Dans certaines familles, acheter quelque chose pour soi semble assez simple. Dans d'autres, une dépense personnelle est accompagnée d'un plaidoyer qui ferait presque penser qu'un jury devra se prononcer à la fin.

« Je l'ai eu en promotion. »

« Ça faisait des années que j'avais l'ancien. »

« J'en avais vraiment besoin. »

Ces phrases peuvent être parfaitement factuelles.

Elles peuvent aussi révéler qu'un achat destiné à soi demande davantage d'explications qu'un achat destiné aux autres.

Un enfant peut également voir un parent renoncer régulièrement à certaines choses pour privilégier ses enfants. Ce comportement peut relever d'un choix, d'une contrainte économique réelle, d'une conception de la parentalité ou d'un mélange de tout cela.

Il serait imprudent de lui attribuer automatiquement un « schéma de sacrifice ». Le mot peut être séduisant parce qu'il semble fournir immédiatement une explication.

La réalité demande davantage de contexte.

En revanche, voir pendant des années qui passe avant qui, qui s'autorise quoi et qui semble devoir justifier ses envies fait bien partie de l'environnement dans lequel un enfant apprend ce que l'argent peut signifier dans une relation.

Le don aussi possède ses règles familiales.

Dans certaines maisons, donner aux proches va de soi. Dans d'autres, on prête volontiers, mais chacun se souvient précisément de ce qu'il doit à qui. Certaines personnes refusent presque toujours l'aide qui leur est proposée ; d'autres donnent facilement, parfois sans jamais dire ce que cela leur coûte.

L'enfant découvre ainsi que l'argent ne sert pas uniquement à acquérir des choses. Il peut accompagner l'affection, l'entraide, la gratitude, l'obligation, l'indépendance ou la réciprocité.

Nous retrouverons plus loin la question de ce que nous ressentons lorsque nous devons demander, recevoir ou poser une limite.

Ici, une observation suffit : avant d'avoir nos propres règles dans ces domaines, nous avons souvent vécu longtemps au milieu de celles des autres.

Le jour où l'argent devient vraiment le nôtre

Puis arrive un moment où l'enfant ne se contente plus de regarder les adultes manipuler de l'argent.

Il en reçoit.

Quelques pièces données par un grand-parent, un billet glissé dans une carte d'anniversaire, des étrennes, de l'argent de poche ou, plus tard, la rémunération d'un petit travail. Les formes varient selon les familles, les cultures et les possibilités économiques, mais quelque chose change : l'argent n'est plus seulement ce que possèdent et administrent les adultes.

Il devient une expérience personnelle.

Le montant, une fois encore, ne raconte pas tout.

Deux enfants peuvent recevoir vingt euros et vivre des expériences complètement différentes.

L'un entend qu'il peut en faire ce qu'il veut. Un autre est encouragé à en épargner une partie. Un troisième remet l'argent à ses parents, qui le conserveront pour plus tard. Un quatrième dépense tout immédiatement et découvre assez vite une règle économique fondamentale : un billet utilisé le samedi possède une fâcheuse tendance à ne plus être disponible le dimanche.

L'intérêt n'est pas ici de déterminer quelle méthode éducative est idéale.

Ce serait un autre livre — et probablement une autre source de débats familiaux.

Ce qui nous intéresse est le passage de l'observation à l'expérience.

L'enfant apprend ce que signifie posséder quelque chose à soi, prendre une décision et découvrir ensuite ses conséquences.

Acheter un jouet signifie renoncer, au moins temporairement, à un autre. Économiser permet parfois d'attendre pour obtenir quelque chose de plus important. Prêter signifie accepter qu'un remboursement ne soit pas toujours immédiat. Dépenser tout son argent peut procurer un plaisir très réel et laisser ensuite un tout aussi réel regret.

Ces expériences ont une qualité que les discours n'ont pas : elles permettent d'apprendre en faisant.

Elles posent aussi la question du droit à l'erreur.

Que se passait-il lorsque vous utilisiez votre argent d'une manière que les adultes jugeaient peu judicieuse ?

Aviez-vous la possibilité de constater vous-même les conséquences de votre choix ? Étiez-vous immédiatement secourue ? Réprimandée ? Étiquetée comme « dépensière », « irresponsable » ou « incapable de gérer » ?

Ou l'épisode rejoignait-il simplement cette immense collection des décisions discutables que l'être humain prend avant de devenir légèrement plus expérimenté ?

Nous avons parfois une vision assez étrange de l'éducation financière : nous aimerions que les enfants apprennent à gérer sans jamais avoir l'occasion de mal gérer.

Or apprendre suppose aussi de rencontrer, dans des proportions supportables, les conséquences de certains choix.

L'argent ne fait pas exception.

L'atmosphère autour de l'argent

Les comportements ne racontent pourtant pas tout.

Deux personnes peuvent effectuer exactement le même geste sans le vivre de la même manière. Vérifier régulièrement ses comptes peut être une simple habitude de gestion.

Chez une autre personne, la même vérification accompagne une inquiétude importante. Comparer les prix peut être un choix économique réfléchi ou une nécessité absolue. Épargner peut apporter une satisfaction tranquille ou ne jamais sembler suffisant.

L'enfant n'a évidemment pas accès à l'état intérieur de ses parents.

Il perçoit cependant certaines choses : un ton de voix, une agitation inhabituelle, une dispute, un soulagement lorsque quelque chose est payé, un changement d'humeur après une dépense.

Il peut aussi mal interpréter ce qu'il voit.

C'est une limite importante.

Voir un parent inquiet au moment de payer une facture ne permet pas à l'enfant — ni à l'adulte qu'il deviendra — de connaître la nature exacte de cette inquiétude. Peut-être la facture est-elle réellement difficile à payer. Peut-être l'adulte est-il contrarié pour une autre raison. Peut-être plusieurs choses se produisent-elles en même temps.

Observer n'est pas savoir.

Mais l'atmosphère dans laquelle les comportements financiers se produisent fait néanmoins partie de l'expérience familiale.

Nous reviendrons plus loin sur cette dimension lorsque nous regarderons ce que le stress, l'apprentissage et certaines expériences répétées peuvent faire à notre manière de réagir.

Ce sera justement l'occasion de ralentir devant certaines expressions devenues très populaires, comme celle du « corps qui se souvient ».

Pour l'instant, restons encore un peu dans la maison de notre enfance.

Quand la foi se voit

La transmission religieuse, elle aussi, passe par autre chose que des paroles.

Un enfant peut entendre parler de générosité et voir ses parents donner régulièrement. Il peut les observer aider un proche sans attendre de retour, verser la zakat, pratiquer la sadaqa ou renoncer à une transaction qu'ils considèrent incompatible avec leurs principes.

La foi devient alors visible dans l'usage de l'argent.

L'enfant ne connaît pas nécessairement l'intention qui accompagne chaque geste. Il peut observer un don sans savoir exactement ce qui le motive, ou considérer comme religieuse une habitude qui appartient davantage à la culture familiale.

Mais la manière dont les principes prennent — ou ne prennent pas — forme dans le quotidien fait elle aussi partie de la transmission.

Cela peut d'ailleurs créer des expériences très différentes.

Un enfant peut entendre que donner est important et voir des adultes donner avec joie. Un autre peut entendre la même chose et voir la générosité accompagnée de ressentiment, de disputes ou d'un sentiment d'obligation. Les mots sont proches ; ce qui se vit autour d'eux ne l'est pas forcément.

Regarder notre histoire financière suppose donc aussi de nous demander comment les valeurs religieuses dont nous avons entendu parler se traduisaient concrètement autour de nous.

Que faisait-on lorsqu'on recevait davantage ?

Comment aidait-on ?

Comment parlait-on de la dette ?

Qu'est-ce qui était considéré comme licite, prudent, généreux ou excessif ?

Une fois encore, nous ne cherchons pas encore à juger ces pratiques ni à décider si elles étaient parfaitement conformes aux sources religieuses.

Nous essayons simplement de voir ce qui nous a été montré.

Revenir à une scène

Plutôt que de dresser la liste de tous les comportements financiers de votre enfance, revenez à une seule scène.

Choisissez un souvenir ordinaire.

Il n'a besoin d'être ni douloureux ni particulièrement important : une sortie au restaurant, des courses, un achat de vêtements, le paiement d'une facture, un cadeau, des vacances, votre argent de poche ou une dépense familiale.

Commencez par raconter la scène avec le moins d'interprétation possible.

Où êtes-vous ? Qui est présent ? Que se passe-t-il ? Qui prend la décision ? Qui paie ? Quelqu'un hésite-t-il ? L'un des adultes semble-t-il devoir obtenir l'accord de l'autre ? Que se passe-t-il lorsque l'achat est accepté ou refusé ?

Puis faites une petite expérience.

Coupez mentalement le son.

Les explications des adultes disparaissent. Il ne reste que leurs gestes.

Qu'auriez-vous pu comprendre de l'argent simplement en les regardant ?

La formulation compte : qu'auriez-vous pu comprendre, et non qu'avez-vous forcément appris.

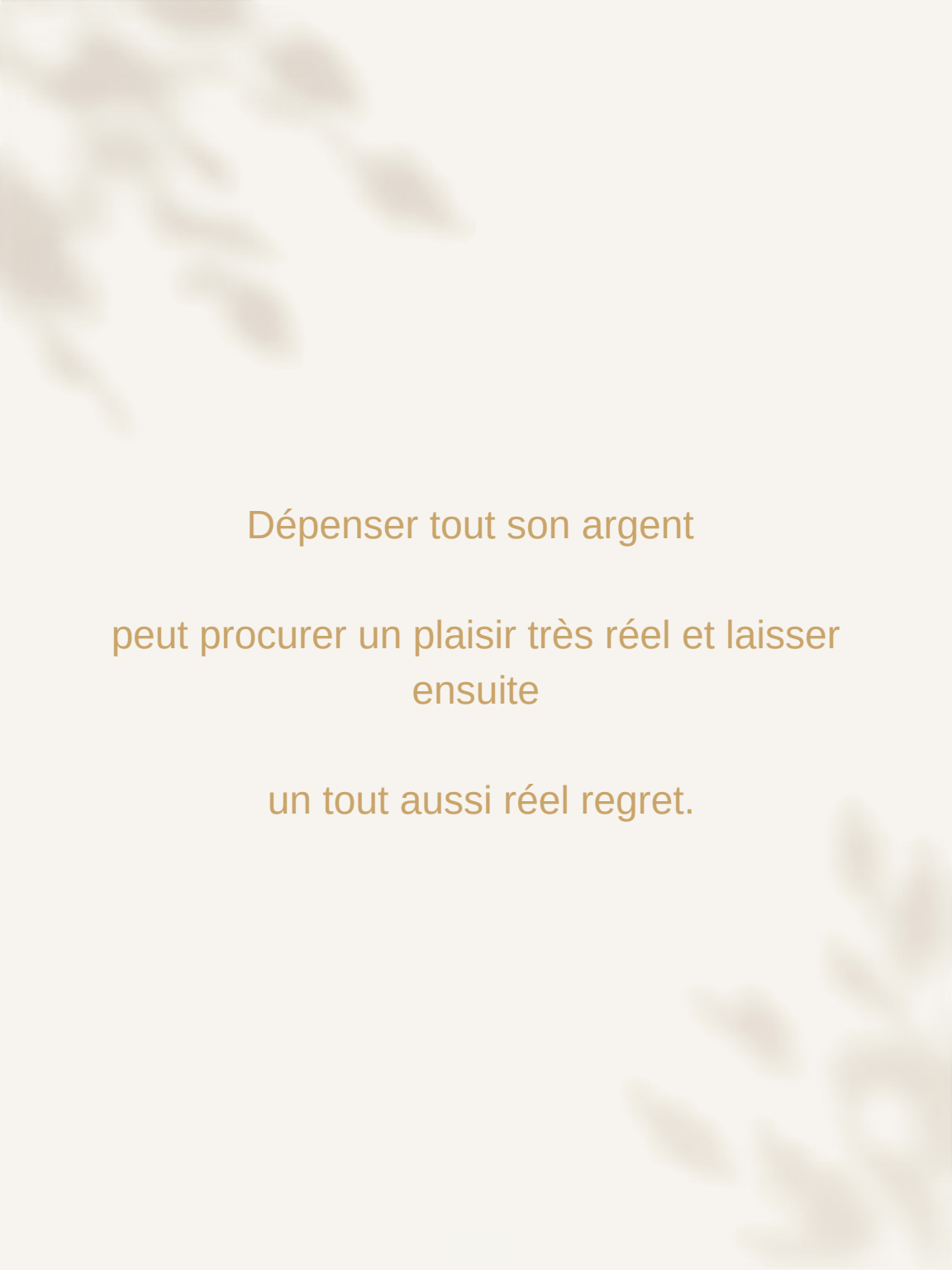
Essayez ensuite de retirer, autant que possible, votre regard d'adulte. Revenez à ce que l'enfant pouvait réellement observer à ce moment-là.

Peut-être découvrirez-vous que certains souvenirs auxquels vous attribuez une signification très précise contiennent davantage d'incertitude que vous ne le pensiez.

Peut-être qu'au contraire une habitude vous apparaîtra soudain avec beaucoup plus de netteté.

Ce petit déplacement ne cherche pas une cause cachée.

Il nous permet simplement de mieux connaître le monde financier que l'enfant que nous étions observait chaque jour.



Dépenser tout son argent
peut procurer un plaisir très réel et laisser
ensuite
un tout aussi réel regret.

Avant de tourner la page...

Nous avons désormais plusieurs morceaux de l'histoire devant nous.

Nous avons regardé le décor dans lequel notre famille vivait avant même notre premier euro. Nous avons retrouvé les phrases qui revenaient, les récits qui donnaient un sens à certains événements et les silences qui laissaient parfois des espaces vides. Puis nous avons observé ce que les adultes montraient, souvent sans savoir qu'ils étaient en train de montrer quoi que ce soit.

Tout cela permet de comprendre pourquoi certaines façons de faire ont pu nous devenir familières.

Mais il arrive qu'une autre difficulté apparaisse lorsque nous essayons de vivre autrement.

Une femme peut avoir grandi auprès d'une mère qui s'est beaucoup privée et se promettre très tôt qu'elle ne fera jamais la même chose.

Une autre peut avoir vu ses parents vivre dans une grande inquiétude financière et construire sa vie autour de l'idée qu'elle ne connaîtra jamais cette insécurité. Une troisième peut avoir très bien compris l'histoire économique de sa famille et savoir depuis longtemps quels comportements elle ne veut plus reproduire.

Puis sa situation change.

Elle gagne davantage que ses parents.

Elle choisit une profession qu'ils comprennent mal.

Elle dépense pour quelque chose qu'aucun membre de sa famille n'aurait envisagé.

Elle décide qu'elle ne peut plus aider de la même manière.

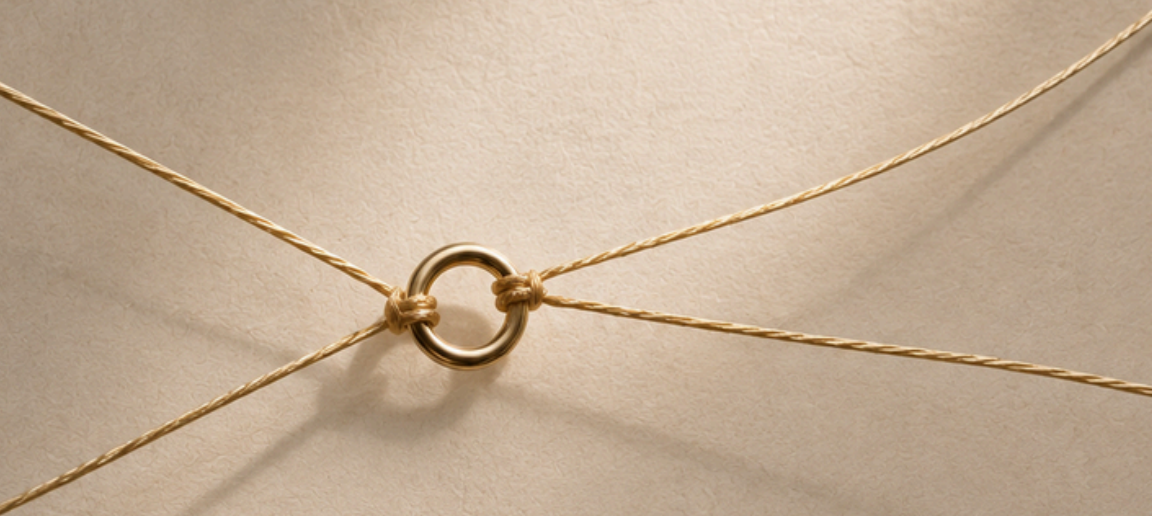
Et, contre toute attente, ce n'est pas seulement une décision financière.

Quelque chose touche à sa place parmi les siens.

Peut-on vivre différemment sans avoir l'impression de s'éloigner ?

CHAPITRE 5

Les loyautés invisibles



Il est assez facile d'imaginer que nos parents souhaitent que nous ayons une vie meilleure que la leur.

Ils nous le disent parfois explicitement. Ils travaillent pour nous offrir des possibilités qu'ils n'ont pas eues, financent des études, encouragent une carrière, acceptent des sacrifices dont nous ne mesurons pas toujours l'ampleur lorsque nous sommes enfants.

« Je veux que tu aies plus que moi » est probablement l'un des souhaits les plus sincères qu'un parent puisse formuler.

Et puis, parfois, cela arrive.

L'enfant grandit. Elle étudie, travaille, construit sa vie et gagne davantage. Elle voyage dans des endroits où ses parents ne sont jamais allés. Elle achète sans trop réfléchir certaines choses pour lesquelles sa mère aurait économisé plusieurs semaines. Elle dispose précisément de la sécurité que ses parents avaient espéré lui offrir.

On pourrait croire que la suite est simple.
Elle ne l'est pas toujours.

Pas nécessairement parce que les parents vivent mal cette réussite. Ils peuvent en être profondément fiers. Mais vivre mieux que ceux que l'on aime peut faire apparaître plusieurs sentiments à la fois : de la gratitude et une certaine gêne, de la fierté et parfois de la culpabilité, le plaisir de pouvoir choisir et la conscience très nette que ceux qui nous ont permis d'arriver là n'ont pas toujours eu les mêmes choix.

Il n'est pas nécessaire d'imaginer une force familiale mystérieuse qui nous empêcherait inconsciemment de réussir pour comprendre ce décalage.

L'argent ne modifie pas seulement ce que nous pouvons acheter.

Il peut aussi modifier la place que nous avons le sentiment d'occuper parmi les nôtres.

Ce qui ressemble à « nous »

Une famille ne nous transmet pas uniquement des habitudes. Elle nous donne aussi nos premières expériences de l'appartenance.

Nous apprenons progressivement ce qui se fait chez nous, ce qui ne se fait pas, ce que l'on admire, ce dont on se méfie et les qualités auxquelles la famille tient particulièrement.

Certaines règles sont clairement formulées. D'autres apparaissent dans les histoires que nous avons rencontrées quelques chapitres plus tôt.

« Dans cette famille, on a toujours travaillé. »

« Nous sommes des gens simples. »

« Nous n'avons jamais eu besoin de personne. »

« Chez nous, quand quelqu'un peut aider, il aide. »

Ces phrases parlent de comportements, mais elles définissent aussi un « nous ».

Et ce « nous » n'a rien de problématique en soi.

Appartenir à une famille, partager une histoire, se reconnaître dans certaines valeurs et vouloir en prolonger une partie peut constituer une source profonde de stabilité. La liberté n'exige pas de nous débarrasser de toute appartenance comme on ferait du tri dans un placard.

La difficulté apparaît plutôt lorsque vivre différemment donne l'impression de ne plus ressembler tout à fait à ceux auxquels nous appartenons.

Imaginons une femme issue d'un milieu où l'on valorise beaucoup la discrétion. Ses parents ont travaillé, économisé, construit progressivement leur sécurité et considèrent qu'exposer sa réussite est de mauvais goût. Elle partage peut-être sincèrement cette valeur.

Puis sa situation professionnelle change. Elle gagne davantage, fréquente d'autres milieux, voyage plus souvent et s'offre certaines choses qu'elle n'aurait jamais imaginé acheter auparavant.

À quel moment profiter de ce qu'elle a construit commence-t-il, dans son esprit, à ressembler à « se la raconter » ?

La réponse n'est pas dans le prix de l'objet.

Elle se trouve parfois dans cette frontière difficile à nommer entre ce qui ressemble encore à « nous » et ce qui commence à ressembler à « eux ».

Personne n'a forcément écrit cette frontière quelque part.

Nous pouvons néanmoins la sentir lorsque nous la franchissons.

Réussir là où les autres ont peiné

La mobilité sociale ascendante est généralement racontée comme une bonne nouvelle. Et elle l'est souvent.

Accéder à davantage de ressources, d'éducation, de sécurité ou de choix peut transformer profondément une trajectoire.

Mais changer de position sociale ne consiste pas uniquement à disposer d'un revenu plus élevé. Il faut parfois apprendre de nouveaux codes, fréquenter des environnements différents et se familiariser avec des expériences qui restent étrangères à une partie de sa famille.

Certaines dépenses autrefois exceptionnelles deviennent ordinaires. Des conversations changent. Certaines préoccupations deviennent difficiles à partager simplement parce qu'elles n'existent pas de la même façon des deux côtés.

Le contraste peut être très concret.

Une femme peut inviter ses parents au restaurant et réaliser que l'addition correspond à ce que sa mère aurait autrefois consacré à plusieurs jours de courses. Elle peut acheter un billet d'avion sans avoir besoin d'économiser pendant des mois. Elle peut découvrir qu'une dépense devenue raisonnable dans sa vie actuelle paraît extravagante dans son environnement familial d'origine.

Il n'y a pas nécessairement de conflit.

Mais la comparaison existe.

Et elle peut faire apparaître une question un peu embarrassante :

Pourquoi moi ?

Pourquoi ai-je accès à cela alors qu'ils ont tant travaillé ? Pourquoi puis-je me permettre facilement ce qui leur demandait tant d'efforts ?

La gratitude peut alors se mêler à une forme de dette intérieure. Puisque d'autres ont consenti des sacrifices, peut-être faudrait-il que la réussite serve aussi, d'une manière ou d'une autre, à les réparer.

Cette idée peut conduire à une générosité profondément choisie.

Elle devient plus lourde lorsque ce que nous possédons semble ne jamais nous appartenir tout à fait.

Et là encore, évitons de transformer immédiatement ce sentiment en « loyauté inconsciente ».

Une personne peut parfaitement savoir pourquoi elle souhaite rendre à ses parents une partie de ce qu'elle estime avoir reçu. Elle peut considérer l'entraide comme une valeur fondamentale et y trouver beaucoup de satisfaction.

Ce qui mérite davantage notre attention, c'est la liberté ressentie à l'intérieur de cette aide.

Est-il possible de donner sans que donner devienne la seule réponse acceptable ?

Quand réussir signifie aussi changer un peu de monde

Il existe une autre dimension de la réussite dont nous parlons moins souvent.

Gagner davantage peut changer ce que nous achetons, la manière dont nous travaillons ou les endroits que nous fréquentons. Mais une évolution économique peut aussi nous rendre familières de milieux dont nous ne connaissons pas nécessairement les codes en grandissant.

Cela commence parfois par des choses assez ordinaires.

Une nouvelle manière de parler de son travail. Des conversations sur l'investissement ou l'immobilier qui auraient autrefois nécessité quelques explications. Des restaurants dans lesquels nous cessons progressivement de regarder le prix de chaque plat avant de choisir. Des vacances, des quartiers, des écoles ou des projets professionnels qui entrent peu à peu dans le domaine du possible.

Ce qui était autrefois exceptionnel devient parfois simplement normal.

Et c'est justement ce mot qui devient intéressant.

Car le « normal » n'est pas identique partout.

Une dépense peut sembler parfaitement raisonnable dans notre environnement professionnel et extravagante dans notre famille. Une ambition considérée comme assez ordinaire parmi nos collègues peut paraître immense à quelqu'un qui a grandi avec d'autres possibilités. À l'inverse, certaines formes d'entraide ou certaines obligations familiales qui nous semblent aller de soi peuvent étonner dans des milieux où l'argent est davantage pensé comme une affaire individuelle.

Nous apprenons alors à circuler entre plusieurs façons de voir le monde.

La sociologie s'intéresse depuis longtemps à ce qui se produit lorsque les trajectoires individuelles déplacent ainsi une personne dans l'espace social. On parle de mobilité sociale et, pour certaines trajectoires particulièrement marquées, de transfuge de classe. Pierre Bourdieu a notamment utilisé l'idée d'un **habitus clivé** pour penser certaines tensions qui peuvent apparaître lorsque des dispositions acquises dans des univers sociaux différents coexistent chez une même personne.

Le terme est un peu intimidant.

L'expérience peut être beaucoup plus banale.

À quinze heures, vous pouvez parler investissement avec une assurance remarquable et, à vingt heures, hésiter à dire à votre mère combien vous avez payé votre canapé.

Vous savez parfaitement défendre votre salaire devant votre employeur, mais préférez rester vague lorsqu'un proche vous demande combien vous gagnez.

Vous appréciez sincèrement un restaurant et entendez malgré tout, au moment de recevoir l'addition, le commentaire que quelqu'un de votre famille aurait probablement fait devant le même chiffre.

Il n'y a pas nécessairement deux personnes en vous.

Il y a parfois simplement plusieurs mondes que vous avez appris à connaître.

Pour certaines femmes issues de l'immigration, cette circulation peut prendre une forme particulière. Non parce qu'elles seraient condamnées à vivre « entre deux cultures », comme si leur existence consistait à rester éternellement coincées dans un couloir entre deux portes, mais parce qu'elles ont parfois appris très tôt à comprendre plusieurs systèmes de références.

Il peut y avoir plusieurs langues, différentes manières de parler du travail, de l'argent, de la réussite ou de la famille. Puis viennent parfois les codes de l'université, de l'entreprise, de l'entrepreneuriat ou de milieux sociaux auxquels leur trajectoire leur donne accès. La foi peut également occuper une place très naturelle dans certains espaces et être beaucoup moins visible dans d'autres.

Cette pluralité peut demander des ajustements.

Elle peut aussi constituer une compétence remarquable.

Savoir observer rapidement un environnement, comprendre ce qui y est attendu, passer d'un registre à un autre, connaître plusieurs manières de recevoir, de négocier, d'aider ou de faire circuler l'argent : ce que nous racontons parfois uniquement comme une difficulté peut aussi devenir une ressource.

Il faut également se méfier d'un récit trop commode.

Toutes les familles immigrées ne sont pas parties de la pauvreté et toutes leurs filles ne sont pas devenues les héroïnes d'une ascension sociale spectaculaire. Certaines familles possédaient des biens avant de migrer. Certaines avaient une histoire de commerce, d'entrepreneuriat, d'études ou de professions qualifiées. D'autres ont effectivement connu un déclassement, une précarité importante ou le fait de devoir reconstruire une sécurité presque depuis le début.

L'histoire d'une famille ne commence pas le jour où elle franchit une frontière.

Avant une migration existaient déjà des métiers, une position sociale, des compétences, parfois un patrimoine, parfois des dettes, des habitudes d'épargne, des façons de donner, de prêter, de prévoir et d'imaginer l'avenir.

La migration peut bouleverser cette histoire.

Elle ne la résume pas.

C'est important lorsqu'on cherche à comprendre notre relation à l'argent. Une femme devenue cadre ou entrepreneure peut être la première de sa famille à atteindre un certain niveau de revenu. Mais elle peut également prolonger une histoire familiale d'entrepreneuriat interrompue par la migration, retrouver une sécurité que ses parents avaient perdue en changeant de pays ou simplement construire une trajectoire différente qui n'a besoin d'aucun grand récit de réparation pour avoir de la valeur.

Toutes les réussites n'ont pas besoin d'être héroïques.

Parfois, une femme a étudié, travaillé, appris à négocier deux ou trois choses en chemin et découvert avec une satisfaction parfaitement raisonnable qu'elle pouvait désormais choisir le restaurant sans consulter son compte avant le dessert.

Mais lorsque la mobilité sociale est importante, une autre question peut apparaître.

Que devient notre sentiment d'appartenance lorsque notre quotidien ressemble de moins en moins à celui dans lequel nous avons grandi ?

Il n'est pas nécessaire d'éprouver un conflit. Certaines personnes passent d'un univers à l'autre avec une grande aisance. Elles ne ressentent ni culpabilité particulière ni impression d'avoir quitté qui que ce soit.

D'autres découvrent une gêne plus difficile à nommer.

Elles peuvent minimiser une réussite devant leur famille, plaisanter sur une dépense avant que quelqu'un ait le temps de la commenter ou éviter de parler de certains projets parce qu'elles savent qu'ils seront difficiles à comprendre.

Elles peuvent aimer sincèrement leur nouvelle vie tout en se demandant parfois ce qu'elle rend moins facile à partager avec ceux dont elles viennent.

L'argent rend alors visibles des distances qui ne sont pas uniquement financières.

Un achat immobilier peut représenter davantage qu'un choix patrimonial lorsqu'une génération précédente a connu l'instabilité.

Gagner beaucoup plus que ses parents peut modifier la manière dont nous percevons certaines dépenses, mais aussi la manière dont nous nous situons par rapport à eux.

Et lorsqu'une famille a longtemps fonctionné grâce à l'entraide, disposer soudainement de davantage de ressources peut naturellement soulever la question de ce que nous allons en faire pour les autres.

Ce n'est pas nécessairement une « peur de réussir ».

Cette expression explique parfois trop vite ce qui mérite d'être regardé plus précisément.

Une personne peut désirer profondément sa réussite et être beaucoup moins certaine de la distance qu'elle est prête à voir apparaître autour d'elle.

Ce qu'elle redoute n'est peut-être pas d'avoir davantage, mais de devenir difficile à comprendre pour ceux qu'elle aime. Ou de ne plus savoir très bien comment parler de sa vie sans donner l'impression de la comparer à la leur.

Cette expérience peut rejoindre les loyautés familiales dont nous parlons dans ce chapitre.

Elle ne les prouve pas.

Car rien ne dit que la famille exige cette fidélité. Des parents peuvent être profondément heureux de voir leur fille accéder à un monde qu'ils connaissent peu. Ils peuvent avoir précisément travaillé pour cela. Une mère peut regarder une dépense qu'elle n'aurait jamais faite elle-même et ne ressentir aucune trahison. Elle peut même se demander pourquoi sa fille est en train de lui fournir une justification détaillée qu'elle n'avait pas demandée.

Nous attribuons parfois aux autres une frontière qu'ils n'ont jamais dessinée.

Et même lorsqu'une différence existe réellement, elle n'exige pas nécessairement de choisir un camp.

Nous pouvons acquérir de nouveaux codes sans mépriser les anciens. Aimer davantage de confort sans renier la simplicité dans laquelle nous avons grandi. Prendre au sérieux notre foi dans des espaces où elle est peu visible sans considérer que notre réussite appartient à un monde qui lui serait nécessairement étranger.

Nous pouvons également reconnaître ce que notre histoire nous a donné sans être obligées d'en reproduire toutes les conditions.

Car se différencier n'est pas forcément se déraciner.

Peut-être qu'une transmission réussie ressemble parfois précisément à cela : recevoir suffisamment d'une histoire pour pouvoir aller plus loin, tout en sachant encore d'où l'on vient.

Reste alors à comprendre ce que cette nouvelle place transforme, non plus seulement en nous, mais dans nos relations.

Quand l'argent change notre place

Une évolution financière peut également modifier les attentes autour de nous.

Celui ou celle qui gagne davantage devient parfois la personne vers laquelle on se tourne lorsqu'un problème survient. Une dépense exceptionnelle, un parent à soutenir, un frère ou une sœur en difficulté, un projet familial : la capacité financière crée de nouvelles possibilités.

Elle peut aussi créer de nouvelles attentes.

« Avec ce que tu gagnes... »

Quelques mots suffisent.

Ils peuvent être prononcés en plaisantant. Ils peuvent aussi signaler qu'une différence de revenu a commencé à modifier la manière dont chacun imagine ce qui serait « normal » de payer.

Dans de nombreuses familles, cette redistribution est d'ailleurs parfaitement assumée. Les ressources ne sont pas pensées uniquement comme individuelles. Les générations s'entraident, les enfants soutiennent leurs parents, ceux qui disposent de davantage contribuent davantage.

Cette conception mérite d'être respectée pour ce qu'elle est.

L'idéal selon lequel un adulte financièrement « sain » ne devrait dépendre de personne et ne rien devoir à personne est lui-même culturel. Transformer toute interdépendance familiale en problème de « limites » reviendrait simplement à imposer une autre norme en prétendant ne pas en avoir.

La solidarité familiale n'est donc pas le problème.

Elle devient plus difficile lorsque aucune autre option ne semble intérieurement possible.

Lorsqu'un refus signifierait automatiquement être égoïste. Lorsque conserver davantage pour soi donnerait l'impression de trahir. Lorsque profiter de son argent paraît indécent tant qu'un membre de la famille rencontre une difficulté. Ou lorsque la réussite semble avoir créé une dette qu'aucune somme ne pourra vraiment solder.

À ce moment-là, nous ne parlons plus seulement de ce que nous choisissons de donner.

Nous commençons à rencontrer les règles d'appartenance qui accompagnent ce choix.

Les loyautés sont-elles vraiment « invisibles » ?

L'expression loyautés invisibles est séduisante.

Elle suggère que certaines fidélités familiales peuvent orienter nos décisions sans avoir jamais été clairement formulées. La notion de loyauté a notamment été développée dans certaines approches systémiques et contextuelles de la famille pour penser les liens d'obligation, de réciprocité et d'équité entre les générations.

Elle peut ouvrir des questions très intéressantes.

Que pensons-nous devoir à ceux qui nous ont précédés ? Qu'est-ce qui nous semble juste de rendre ? Jusqu'où pouvons-nous nous différencier sans avoir le sentiment de rompre quelque chose ?

Le problème commence lorsqu'on utilise la loyauté comme une explication prête à l'emploi.

Une femme gagne moins que son père ? Loyauté invisible.

Elle gagne davantage mais dépense beaucoup ? Loyauté invisible.

Elle épargne ? Encore une loyauté.

À ce rythme-là, le concept possède une propriété remarquable : il gagne à tous les coups.

Ce qui devrait justement nous rendre méfiantes.

Une notion devient peu utile si elle permet d'expliquer un comportement et son contraire sans que rien puisse jamais la mettre à l'épreuve.

Dans ce livre, les loyautés familiales resteront donc une piste d'exploration, pas un diagnostic.

Certaines personnes reconnaîtront très nettement un sentiment d'obligation ou une difficulté à s'autoriser une trajectoire différente. D'autres ne se reconnaîtront pas du tout dans cette idée.

Et si elle ne vous parle pas, inutile de partir à la recherche d'une loyauté cachée.

Nous avons déjà suffisamment de choses à comprendre sans créer de nouveaux mécanismes simplement pour avoir ensuite le plaisir de les « libérer ».

Faire l'inverse peut encore nous garder tournées vers le passé

La transmission familiale ne se voit pas uniquement lorsque nous ressemblons à ceux qui nous ont élevées.

Nous pouvons aussi organiser une partie de notre vie autour de la promesse de ne jamais leur ressembler.

Une fille ayant vu sa mère dépendre financièrement de son conjoint peut décider très tôt qu'elle ne dépendra jamais de personne. Une personne élevée par des parents extrêmement économes peut se promettre de profiter de son argent. Celle qui a vu son père travailler sans relâche peut décider que sa propre réussite ne se fera jamais au prix de sa vie personnelle.

Ces décisions peuvent être parfaitement cohérentes avec la personne qu'elle est devenue.

Ces décisions peuvent être parfaitement cohérentes avec la personne qu'elle est devenue.

Mais il peut être intéressant de regarder le point de référence.

Si toute ma vie financière est organisée pour ne surtout pas devenir comme mes parents, leur modèle a-t-il vraiment cessé d'organiser mes choix ?

Pas entièrement, peut-être.

Le mouvement s'est inversé, mais la boussole regarde encore dans la même direction.

Cette idée ne doit évidemment pas devenir un nouveau piège logique. Il serait absurde de conclure que reproduire les choix de nos parents prouve leur influence et que faire exactement l'inverse la prouve aussi. Nous retrouverions la même théorie impossible à contredire.

La question utile est plus simple :

Si je mettais momentanément de côté ce contre quoi je me suis construite, est-ce que je choisirais encore cette manière de vivre ?

Parfois, la réponse sera oui.

Et ce oui a une vraie valeur.

Car se différencier de sa famille ne signifie pas obligatoirement faire autre chose.

Cela peut aussi consister à choisir consciemment de conserver exactement ce que l'on a reçu.

Lorsque l'obligation prend le langage de la foi

Pour certaines d'entre nous, les responsabilités familiales sont aussi pensées à travers la religion.

Honorer ses parents, maintenir les liens familiaux, donner, partager et prendre soin des personnes envers lesquelles nous avons des responsabilités peuvent occuper une place centrale dans la vie spirituelle. L'argent rencontre donc naturellement ces questions.

La difficulté vient lorsque plusieurs niveaux commencent à se superposer.

Il y a ce que la foi demande réellement. Ce que la culture considère comme normal. Ce que la famille attend. Et ce que nous-mêmes sommes incapables de refuser sans éprouver de culpabilité.

Ces réalités peuvent aller dans la même direction.

Elles peuvent aussi ne pas coïncider.

Une femme peut considérer qu'aider financièrement ses parents constitue pour elle une responsabilité importante et vivre cette aide avec sérénité.

Une autre peut finir par transformer toute demande de sa famille élargie en devoir religieux sans avoir réellement vérifié ce que sa religion exige dans cette situation.

Une troisième peut ressentir une culpabilité très forte à l'idée de poser une limite et interpréter cette culpabilité comme la preuve qu'elle agit mal devant Allah.

Or un sentiment d'obligation ne suffit pas à établir l'existence d'une obligation religieuse.

C'est une distinction importante.

Nous reviendrons dans le dernier chapitre aux sources et aux principes religieux qui permettent de mieux séparer les obligations réelles, les valeurs familiales, les coutumes et ce que nous nous imposons nous-mêmes. Cette question mérite mieux que quelques règles simplifiées.

Pour l'instant, lorsqu'un « je dois » apparaît, nous pouvons simplement nous demander ce qui le compose.

Il y a peut-être la foi, la culture, la gratitude, la peur de décevoir, l'amour, les valeurs personnelles ou une attente familiale très explicite.

Il n'est pas rare que plusieurs voix parlent en même temps.

Le but n'est pas nécessairement de les faire taire.

C'est déjà beaucoup de commencer à les distinguer.

Vivre différemment

Essayez maintenant d'imaginer une différence avec votre famille.

Pas une rupture spectaculaire. Quelque chose de suffisamment concret pour pouvoir sentir ce que cela vous fait.

Vous gagnez sensiblement plus que vos parents. Vous choisissez de moins travailler. Vous achetez un logement dans un quartier qu'ils jugent excessivement cher. Vous investissez dans un projet qu'ils considèrent risqué. Vous décidez de ne plus participer à certaines dépenses familiales de la même manière. Ou, au contraire, vous choisissez une vie beaucoup plus sobre que celle qu'ils avaient imaginée pour vous.

Que se passe-t-il ?

Peut-être rien de particulier.

C'est une réponse parfaitement valable.

Mais si une gêne apparaît, essayez d'être précise avant de lui donner un nom.

Craignez-vous de blesser quelqu'un ? D'être jugée ? De sembler ingrate ? De créer de la distance ? De ne plus être comprise ? De devoir aider davantage ? De devenir, aux yeux de votre entourage ou aux vôtres, « quelqu'un d'autre » ?

Puis ajoutez une question que nous oublions facilement lorsque nous parlons de transmission familiale :

Savez-vous réellement que votre famille penserait cela, ou l'imaginez-vous ?

La différence peut être considérable.

Nous pouvons passer des années à respecter une règle que personne ne nous a jamais demandé de suivre.

Une mère qui s'est beaucoup privée peut être profondément heureuse de voir sa fille profiter davantage de la vie. Un père peut avoir travaillé précisément pour que son enfant n'ait pas à travailler de la même manière. Les personnes que nous craignons de « dépasser » espéraient peut-être exactement cela.

Lorsque la conversation est possible et appropriée, certaines hypothèses gagnent parfois énormément à rencontrer la réalité.

Elle est souvent moins bien scénarisée que nos anticipations.

Et parfois beaucoup plus tendre.

Hériter sans reproduire

À ce stade du livre, une autre manière de penser l'héritage commence à apparaître.

Nous pouvons avoir reçu la prudence de nos parents et choisir de la conserver sans vivre avec leur inquiétude. Nous pouvons garder une tradition familiale de générosité tout en apprenant à regarder nos propres limites. Nous pouvons honorer le travail qui a permis à une génération de changer de situation sans conclure que notre propre réussite doit être accompagnée du même niveau de sacrifice.

Nous pouvons aussi comprendre les choix de ceux qui nous ont précédées sans vouloir les reproduire.

Se différencier n'exige pas de désavouer.

C'est une nuance importante parce que le langage contemporain des transmissions familiales est souvent celui de la rupture : casser les schémas, couper les loyautés, se libérer de l'héritage.

Mais tout héritage n'est pas une entrave.

Nous recevons aussi des compétences, des savoir-faire, des valeurs, des stratégies d'adaptation, de la solidarité et parfois une impressionnante capacité à reconstruire après une période difficile.

La véritable difficulté n'est donc pas uniquement de repérer ce que nous voulons arrêter.

Elle consiste à faire du tri.

Qu'est-ce que je veux conserver parce que cela correspond encore à mes valeurs ? Qu'est-ce qui a eu une fonction utile mais demande aujourd'hui une autre forme ? Et qu'est-ce que je ne souhaite plus transmettre de la même manière ?

Nous reviendrons à ces questions dans le dernier chapitre.

Mais avant de pouvoir choisir, il reste quelque chose d'étrange à regarder.

Nous pouvons comprendre parfaitement pourquoi une règle ne nous convient plus et constater que notre réaction n'a pas reçu l'information aussi vite que notre raisonnement.

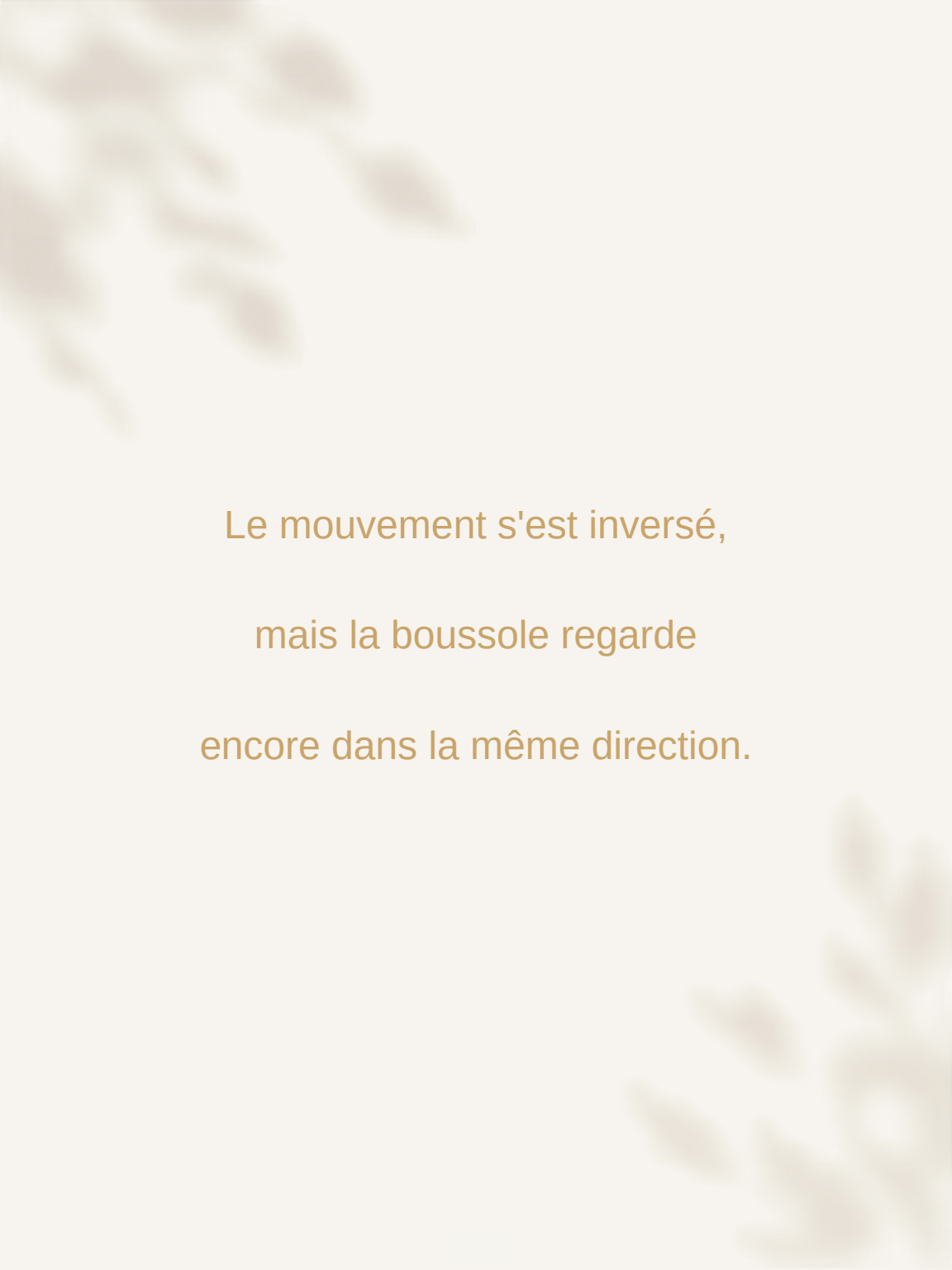
Une dépense est raisonnable, et pourtant quelque chose se tend. Nous savons que nous pouvons refuser une demande, mais le moment de dire non provoque une agitation inattendue. Nous savons qu'un imprévu est financièrement absorbable, et notre organisme semble tout de même réagir avant que nous ayons terminé le calcul.

C'est souvent ici qu'apparaît une expression :

« Mon corps se souvient. »

Elle décrit quelque chose que beaucoup de personnes reconnaissent.

Encore faut-il comprendre ce qu'elle veut réellement dire.



Le mouvement s'est inversé,
mais la boussole regarde
encore dans la même direction.

Avant de tourner la page...

Avant de quitter les loyautés familiales, revenez à une valeur importante dans votre famille.

Peut-être la solidarité, le travail, la simplicité, l'autonomie, la générosité ou le fait de savoir se débrouiller.

Essayez de ne pas décider immédiatement si cette valeur vous aide ou vous limite.

Demandez-vous plutôt comment elle se traduisait concrètement chez vous.

La solidarité signifiait-elle aider autant que possible, ou ne jamais pouvoir refuser ? L'autonomie consistait-elle à savoir se débrouiller, ou à ne jamais avoir besoin de personne ? Être simple signifiait-il ne pas avoir besoin de beaucoup, ou se sentir mal à l'aise dès que l'on accédait à davantage de confort ?

Deux familles peuvent employer exactement le même mot et lui donner des règles très différentes.

Puis imaginez que vous conserviez la valeur tout en changeant
légèrement la règle.

Qu'est-ce qui devient possible ?

Vous n'avez peut-être aucune envie de changer quoi que ce soit.
Certaines transmissions nous conviennent très bien.

Mais si quelque chose vous semble trop étroit aujourd'hui, vous
pouvez essayer de distinguer l'héritage que vous souhaitez garder de
la forme qu'il avait prise avant vous.

Et si une gêne apparaît à l'idée de vivre différemment, ne lui
attribuez pas immédiatement une origine.

Remarquez-la.

Est-ce une pensée ? Une inquiétude concernant le regard des autres
? Une culpabilité ? Une sensation physique ?

Il arrive que nous comprenions très bien une situation et que notre
expérience semble mettre un peu plus de temps à suivre.

Ce décalage mérite d'être regardé sans le dramatiser.

Car derrière la phrase « je sais que tout va bien, mais quelque chose
en moi réagit autrement » se trouve précisément le sujet du
prochain chapitre.

Le corps se souvient-il vraiment ?

CHAPITRE 6

Le corps se souvient-il ?

Elle avait prévu cette dépense.

Ce n'était ni une urgence ni une mauvaise surprise. Elle avait comparé les prix, regardé ses comptes et attendu quelques jours avant de se décider.

L'argent était là.

Une fois le paiement effectué, elle rouvrit pourtant presque machinalement son application bancaire. Le nouveau solde apparut et, avec lui, ce léger inconfort qu'elle connaissait bien.

Rien de spectaculaire.

Simplement l'envie de refaire un calcul déjà fait, de vérifier que tout était toujours en ordre, comme si le chiffre affiché avait soudain changé de signification.

Pourtant, rien n'avait changé entre le moment où elle avait pris sa décision et celui où elle l'avait exécutée.

Elle savait que cette dépense ne menaçait pas son équilibre financier.

Elle l'avait vérifié.

Pourquoi le savoir ne suffisait-il pas à produire le même calme dans son expérience ?

Ces dernières années, une explication s'est largement installée dans le vocabulaire du bien-être : son « système nerveux ne se sentirait pas en sécurité ».

L'expression a quelque chose de séduisant. Elle donne un nom au décalage que nous pouvons parfois constater entre ce que nous savons et ce que nous ressentons. Elle rappelle aussi que notre rapport à l'argent ne se déroule pas uniquement dans une feuille Excel.

Mais à force d'être convoqué pour expliquer nos peurs, nos hésitations, notre fatigue, notre difficulté à travailler, à négocier notre salaire ou à prendre une décision, le système nerveux a fini par devenir un personnage particulièrement affairé.

Certains jours, on finirait presque par lui demander son avis avant d'acheter un canapé.

La réalité est moins spectaculaire.

Elle n'en est pas moins intéressante.

Nous savons depuis longtemps qu'une connaissance rationnelle ne commande pas instantanément toutes nos réactions. Il suffit d'avoir déjà serré un accoudoir pendant une turbulence tout en sachant qu'un avion est conçu pour la traverser pour en avoir fait l'expérience.

Nous pouvons connaître parfaitement notre sujet et sentir nos mains devenir moites avant de parler devant une salle. Savoir qu'un bruit soudain n'annonce aucun danger et sursauter quand même.

L'argent peut lui aussi provoquer ce genre de décalage.

Une facture est matériellement un montant à payer. Mais si les factures ont longtemps accompagné des disputes, des fins de mois difficiles ou une inquiétude répétée, elles appartiennent aussi à une expérience. Voir un compte bancaire diminuer peut être parfaitement ordinaire pour une personne et beaucoup plus inconfortable pour une autre.

Cela ne signifie évidemment pas qu'un traumatisme financier se cache derrière chaque consultation de compte.

Parfois, dépenser huit cents euros nous contrarie simplement parce que nous préférons avoir encore huit cents euros.

Toutes les sensations désagréables n'ont pas besoin d'une blessure ancienne pour avoir le droit d'exister.

L'idée qui va nous intéresser est plus simple :

nous apprenons aussi par expérience, et ce que nous avons appris ne disparaît pas nécessairement au moment précis où les circonstances changent.

Ce que nous savons et ce que nous avons appris

Notre organisme accomplit en permanence une quantité impressionnante de réglages sans attendre notre permission. Nous n'avons pas besoin de penser à chaque battement de notre cœur ni d'organiser consciemment notre digestion.

Lorsque quelque chose demande davantage d'attention ou d'action, notre fonctionnement s'adapte lui aussi.

Le système nerveux autonome participe à ces ajustements.

Dans la vulgarisation, on rencontre souvent une représentation assez simple : le système sympathique serait celui du stress et le parasympathique celui du calme. À force, le premier finit presque par devenir le mauvais élève qu'il faudrait apprendre à faire taire tandis que le second représenterait l'état idéal.

Ce serait oublier un détail assez important :

nous avons besoin de nous mobiliser.

Pour courir, conduire, travailler, nous concentrer, défendre une idée ou réagir rapidement à un imprévu, un organisme perpétuellement détendu ne nous serait pas d'une grande aide.

L'activation n'est donc pas, à elle seule, le signe que quelque chose dysfonctionne.

Cette précision est particulièrement utile avec l'argent.

Une négociation salariale peut faire accélérer le cœur sans révéler une blessure psychologique. Un achat immobilier peut nous impressionner alors qu'il a été longuement préparé. Engager une somme importante dans un projet peut provoquer une tension simplement parce que l'enjeu compte.

Avoir une relation apaisée à l'argent ne signifie pas devenir indifférente à tout ce qui le concerne.

Le vocabulaire contemporain de la « régulation » peut parfois nous faire oublier cette évidence en créant une nouvelle norme : il faudrait être parfaitement calme pour prendre une bonne décision.

Mais nous pouvons avoir peur et avancer.

Nous pouvons ressentir une tension et, après vérification, constater qu'elle ne nous renseigne pas nécessairement sur la qualité du choix que nous nous apprêtons à faire.

C'est ici qu'une autre notion peut nous être utile malgré son nom légèrement intimidant : **l'interoception**.

Pour simplifier, elle désigne la manière dont nous percevons et intégrons les signaux provenant de l'intérieur de notre organisme : sentir la faim, remarquer que notre cœur bat plus vite, percevoir une tension ou certaines sensations viscérales.

Il nous arrive ainsi de remarquer une réaction avant même d'avoir trouvé les mots pour la décrire.

Quelque chose se serre ou s'accélère.

Puis nous comprenons : je suis inquiète.

Le piège commence lorsque nous attribuons à cette sensation une compétence qu'elle n'a pas.

Un ventre noué devant un contrat nous apprend que ce contrat provoque quelque chose en nous. Il ne prouve pas que le contrat est mauvais.

Et si notre cœur accélère avant de demander une augmentation, il a probablement compris que la situation compte pour nous.

Il ne connaît malheureusement pas le budget des ressources humaines.

Notre expérience corporelle peut donc nous renseigner sur la manière dont nous vivons une décision.

Elle ne possède pas toutes les informations nécessaires pour la prendre.

Avec l'argent, nous pouvons heureusement confronter ce que nous ressentons à des éléments beaucoup plus concrets : combien possédons-nous ? Quelles dépenses arrivent ? Quelle marge restera-t-il après cet achat ? Quel risque pouvons-nous réellement absorber ?

Les sensations et les chiffres ne sont pas ennemis.

Ils ne répondent simplement pas à la même question.

Alors, que signifie « le corps se souvient » ?

C'est probablement l'une des expressions les plus intrigantes lorsque l'on s'intéresse à ces sujets.

Elle correspond à quelque chose que beaucoup de personnes reconnaissent immédiatement : l'impression qu'une réaction actuelle semble appartenir à une histoire plus ancienne que la situation présente.

Comme métaphore, elle peut être très parlante.

Comme description littérale du fonctionnement de la mémoire, elle devient plus fragile.

Nous n'avons pas, quelque part dans le ventre ou les épaules, une bibliothèque secrète dans laquelle seraient rangés nos souvenirs financiers. Le corps ne conserve pas une petite copie de la faillite de nos parents ou du découvert bancaire de nos vingt ans dans l'attente du prochain paiement en ligne.

En revanche, la mémoire humaine ne se limite pas aux souvenirs que nous sommes capables de raconter.

Nous apprenons aussi des habitudes, des associations et des manières de réagir. Certaines deviennent suffisamment familières pour apparaître sans que nous soyons en train de repenser consciemment aux circonstances dans lesquelles elles se sont développées.

Une expérience passée peut donc encore participer à une réaction actuelle sans que nous soyons en train de « nous souvenir » au sens ordinaire du terme.

La nuance semble petite. Elle change pourtant beaucoup de choses.

Dire mon expérience passée peut encore influencer ma réaction laisse ouvertes plusieurs explications possibles.

Dire mon corps a stocké cette peur affirme déjà savoir comment le phénomène fonctionne.

Et nous ne le savons pas nécessairement.

Imaginons une femme qui ressent une forte tension chaque fois que son compte passe sous cinq mille euros.

Elle pourrait immédiatement partir à la recherche de ce que son corps essaie de lui révéler. Peut-être retrouverait-elle effectivement une période de sa vie pendant laquelle cette somme représentait son dernier filet de sécurité. Peut-être certaines expériences familiales autour du manque lui reviendraient-elles.

Ou peut-être cinq mille euros sont-ils simplement devenus, avec le temps, son seuil mental de sécurité.

Elle n'a pas besoin de retrouver une scène oubliée pour que son expérience mérite d'être regardée.

Elle peut déjà commencer ici : Ce chiffre compte beaucoup pour moi.

Puis essayer de comprendre pourquoi.

Parfois, l'enquête nous ramène à notre histoire.
Parfois, elle nous conduit vers notre budget.
Et parfois, elle ne découvre rien de particulièrement spectaculaire.

C'est également une réponse.

L'enfance compte, sans écrire toute la suite

Les expériences précoces comptent dans le développement. Une littérature scientifique importante s'intéresse aux associations entre l'adversité ou le stress vécus pendant l'enfance et différentes trajectoires psychologiques ou physiologiques.

Cela ne nous autorise pourtant pas à tracer une ligne droite entre une scène de l'enfance et un comportement financier trente ans plus tard.

Entre l'enfant qui entend régulièrement ses parents s'inquiéter des factures et l'adulte qui hésite aujourd'hui devant un investissement, il y a eu une vie entière.

Cette personne a rencontré d'autres modèles, connu d'autres expériences, développé des compétences. Elle a peut-être changé de milieu social, traversé des réussites et des difficultés, construit des relations différentes. Sa situation matérielle a évolué.

Elle a continué à apprendre.

C'est pour cette raison que le mot programmé me paraît particulièrement maladroit lorsqu'on parle de nos réactions ou de notre système nerveux.

Il donne l'impression qu'un scénario aurait été écrit très tôt et que l'adulte ne ferait ensuite que l'exécuter.

Notre passé participe à ce que nous devenons.

Il ne possède pas seul les droits d'auteur sur la suite.

Cette idée nous évite également un autre piège : croire que pour changer quelque chose, il faudrait nécessairement découvrir où tout a commencé.

L'origine peut être éclairante.

Elle n'est pas toujours indispensable.

Nous pouvons modifier une habitude, revoir une croyance ou nous familiariser progressivement avec une situation sans retrouver la scène fondatrice qui expliquerait tout.

Et parfois, cette scène n'existe tout simplement pas.

Quand la sécurité devient un sentiment

Le mot sécurité mérite maintenant un détour, parce qu'il occupe une place considérable dans les discours sur l'argent et le système nerveux.

Il est tout à fait possible de se sentir financièrement menacée alors que les chiffres montrent que nous disposons de ressources importantes. Certaines personnes continuent à redouter fortement le manque après avoir construit une situation matérielle confortable.

Leur niveau de vie a changé.

Leur sentiment de sécurité, lui, n'a peut-être pas évolué au même rythme.

Mais l'inverse existe aussi.

Certaines personnes se trouvent réellement dans une situation financière fragile.

Cette évidence pourrait sembler inutile à préciser. Elle devient pourtant essentielle lorsque le vocabulaire psychologique prend beaucoup de place.

Le sentiment de sécurité est une expérience intérieure.

La sécurité financière dépend aussi de choses beaucoup moins abstraites : avoir des revenus, pouvoir se loger, manger, accéder aux soins, payer les dépenses essentielles et disposer, si possible, d'une marge face aux imprévus.

Une personne qui ne peut pas payer son loyer n'a pas seulement besoin de « se sentir en sécurité ».

Respirer lentement pendant quelques minutes peut éventuellement l'aider à retrouver suffisamment de calme pour examiner ses options.

Cela ne modifiera malheureusement pas le montant du loyer.

Prenons deux femmes qui reçoivent le même jour une facture de 1 200 euros.

La première dispose de 10 000 euros d'épargne. La dépense était prévue et ne compromet aucun besoin essentiel. Pourtant, en voyant le montant, elle ressent immédiatement une tension et envisage d'annuler une autre dépense pourtant raisonnable.

La seconde dispose de 300 euros sur son compte et ne sait pas encore comment elle paiera son prochain loyer.

Toutes deux peuvent avoir le ventre serré devant la même facture.

La sensation, à elle seule, ne nous dit pas pourquoi.

Le contexte, lui, change tout.

Dans le premier cas, il peut être intéressant de comprendre pourquoi le sentiment de danger reste aussi présent malgré les ressources disponibles.

Dans le second, l'inquiétude accompagne une difficulté matérielle réelle qui appelle d'abord des réponses concrètes.

Réduire la première situation aux chiffres manquerait une partie de l'expérience.

Réduire la seconde à un « système nerveux dérégulé » manquerait la réalité.

C'est probablement l'une des distinctions les plus importantes de ce chapitre :

prendre au sérieux ce que nous ressentons ne demande pas de psychologiser ce qui relève du réel.

Écouter sans faire parler

C'est ici que certaines pratiques proposées autour de la relation émotionnelle à l'argent peuvent devenir intéressantes lorsqu'elles restent à leur juste place.

Barry Tessler, par exemple, propose de porter attention aux sensations corporelles qui apparaissent dans certaines situations financières.

L'intérêt peut être très simple : remarquer ce qui se passe en nous avant de réagir automatiquement.

Imaginons que vous vous apprêtiez à effectuer une dépense importante et que vous remarquiez que vous retenez légèrement votre respiration.

Vous n'avez pas besoin de demander immédiatement à cette sensation de révéler son message.

Vous pouvez simplement constater :

Il y a une tension.

Peut-être remarquez-vous ensuite une pensée : si je dépense cet argent, quelque chose va forcément arriver juste après.

Ou une envie : rouvrir vos comptes alors que vous venez déjà de les vérifier.

Puis viennent les faits.

Le montant disponible. Les dépenses prévues. La marge restante. Les informations qui vous manquent éventuellement pour décider.

Ce déplacement me paraît précieux.

Le corps n'est ni ignoré ni transformé en oracle.

Il devient une information parmi d'autres.

Il nous renseigne sur ce qui se passe pendant que nous prenons une décision sans prétendre prendre cette décision à notre place.

Lorsque la peur rencontre la foi

Pour une croyante, le décalage entre ce que l'on sait et ce que l'on ressent peut prendre une dimension supplémentaire.

Si je crois qu'Allah pourvoit, pourquoi ai-je encore peur de manquer ?

La question paraît spirituelle. Elle peut pourtant contenir une exigence particulièrement difficile à tenir : celle d'une foi qui devrait supprimer les réactions ordinaires de l'être humain.

Une personne peut placer profondément sa confiance en Allah et ressentir de l'inquiétude devant une difficulté financière. Elle peut prier et continuer à avoir peur. Elle peut adhérer pleinement à certains principes sans que son organisme cesse instantanément de réagir.

Transformer cette réaction en mesure de la qualité de sa foi ne ferait qu'ajouter de la culpabilité à l'inquiétude initiale.

Nous reviendrons plus précisément dans le dernier chapitre à la confiance en Allah, à la subsistance et à la responsabilité.

Pour l'instant, gardons simplement ceci : **la foi n'exige pas l'absence d'émotion.**

J'aimerais aussi éviter un autre raccourci devenu fréquent : traduire immédiatement toute pratique spirituelle dans le vocabulaire des neurosciences.

La prière, le dhikr ou la récitation peuvent être vécus comme profondément apaisants. Certaines pratiques religieuses ou contemplatives peuvent également faire l'objet de recherches scientifiques.

Mais une pratique spirituelle n'a pas besoin d'être rebaptisée « outil de régulation du système nerveux » pour devenir légitime.

Parfois, prier est simplement prier.

Et son sens ne tient pas uniquement à ce qu'un laboratoire pourrait en mesurer.

Regarder ce qui se passe, puis regarder les chiffres

Nous pouvons maintenant faire une expérience assez simple.

La prochaine fois qu'une situation financière provoque un inconfort modéré, essayez de ne pas l'expliquer immédiatement.

Commencez par les faits.

Une facture vient d'arriver. Votre compte est passé sous un montant qui vous rassurait. Quelqu'un vous demande de l'argent. Vous devez annoncer un tarif. Vous envisagez un achat.

Puis observez ce qui accompagne la situation.

Peut-être une pensée. Une émotion identifiable. Une sensation physique. Une envie de vérifier, d'annuler, de repousser ou, au contraire, de régler le problème immédiatement.

Il n'y a rien de particulier à trouver.

Pas de message caché obligatoire.

Puis revenez aux chiffres.

La dépense est-elle réellement absorbable ? Votre inquiétude correspond-elle à un risque identifié ? Vous manque-t-il des informations ? Votre budget permet-il ce que vous envisagez ?

Il arrive alors que les deux récits divergent.

Je ressens que je vais manquer, mais je dispose de six mois de dépenses.

Et parfois :

Je me dis que ça ira, mais mes comptes montrent que cette dépense me mettrait réellement en difficulté.

Nos sensations sont réelles parce que nous les ressentons. Elles ne sont pas pour autant des relevés bancaires.

Et nos relevés bancaires, à l'inverse, ne racontent pas tout ce que l'argent représente pour nous.

C'est dans la rencontre des deux que l'observation devient vraiment intéressante.

Ce dont le corps se souvient... peut-être

Revenons maintenant au titre de ce chapitre.

Le corps se souvient-il ?

Pas exactement de la manière dont l'expression est parfois utilisée

Nos expériences participent à nos apprentissages. Certaines associations, habitudes ou réactions peuvent continuer à influencer notre manière de vivre une situation sans que nous soyons en train de nous remémorer consciemment leur origine.

Le stress implique de véritables mécanismes physiologiques. Les expériences précoces peuvent compter dans nos trajectoires. Notre cerveau et notre organisme sont capables d'apprendre et aussi de continuer à apprendre.

Cela suffit déjà à expliquer pourquoi le passé peut parfois sembler présent dans une réaction actuelle.

Mais une sensation ne contient pas son acte de naissance.

Elle ne nous dit pas, à elle seule, quand elle est apparue, pourquoi elle existe ni ce qui l'a produite.

Et cette limite devient encore plus importante lorsque nous quittons notre propre histoire pour regarder celle de notre famille.

Car après avoir admis que mes expériences peuvent laisser des effets durables dans ma manière de réagir, une autre interrogation apparaît presque naturellement :

que se passe-t-il lorsque l'expérience a eu lieu avant ma naissance ?

C'est ici qu'entre en scène un mot devenu presque incontournable dès que l'on parle de transmission familiale :

l'épigénétique.

Il accompagne aujourd'hui des affirmations fascinantes. La peur d'une grand-mère se retrouverait chez sa petite-fille. Une famine ou une guerre laisserait des traces biologiques dans les générations suivantes. Un traumatisme pourrait être « inscrit dans l'ADN ».

Ces idées ne viennent pas entièrement de nulle part.

Il existe de véritables recherches sur l'épigénétique, le stress, certaines famines, les conséquences des guerres et les générations suivantes.

Mais entre les résultats d'une étude scientifique et l'affirmation selon laquelle nous porterions biologiquement la peur de nos ancêtres, plusieurs étapes peuvent facilement disparaître.

Et ce sont précisément ces étapes qui vont nous intéresser.



Le corps n'est ni ignoré
ni transformé en oracle.

Avant de tourner la page...

Revenez un instant à une situation financière qui vous fait
facilement réagir.

Ouvrir votre application bancaire. Recevoir une facture
importante. Parler de votre salaire. Demander à être payée. Faire
un achat conséquent. Constaté une dépense imprévue.

Choisissez quelque chose que vous connaissez bien.

Et la prochaine fois que cette situation se présente, essayez
simplement d'observer deux réalités en parallèle.

Ce qui se passe en vous.

Et ce qui se passe réellement dans vos finances.

Peut-être remarquerez-vous une respiration plus courte, l'envie de
vérifier trois fois, de décider très vite ou au contraire de repousser
le moment de regarder.

Puis revenez aux faits.

Quel est le risque réel ? Quelles ressources avez-vous ? Que savez-vous avec certitude ?

Parfois, votre inquiétude sera parfaitement proportionnée à la situation.

Parfois, elle semblera beaucoup plus grande.

Et parfois, vous ne saurez pas.

Il n'y a rien à forcer.

Votre corps n'est ni un ennemi à faire taire ni un oracle financier infaillible.

Il fait partie de l'histoire.

Avant de refermer ce chapitre, vous pouvez simplement garder cette question :

Quand l'argent provoque quelque chose de fort en moi, qu'est-ce qui appartient à ce qui se passe aujourd'hui — et qu'est-ce que mon histoire m'a peut-être appris à y voir ?

Nous venons d'explorer ce que nos propres expériences peuvent laisser derrière elles. Le chapitre suivant nous fera franchir une frontière beaucoup plus délicate. Non plus : que m'est-il arrivé ? Mais : que peut réellement me transmettre ce qui est arrivé avant moi ? C'est là que l'épigénétique devient passionnante. Et que nous allons devoir être particulièrement prudentes.

L'épigénétique : que transmettons-nous vraiment ?



Il y avait toujours beaucoup trop à manger chez sa grand-mère.

Même lorsqu'aucun repas de famille n'était prévu, les placards étaient pleins et le congélateur semblait préparé à une interruption prochaine du ravitaillement national. On gardait les restes, on terminait le pain et une promotion sur un produit qui se conservait justifiait rarement d'en acheter un seul.

« On ne sait jamais », disait-elle.

Longtemps, cette phrase n'eut rien de remarquable.

Elle appartenait à la maison au même titre que la vaisselle ou la nappe de la salle à manger. Ce n'est que beaucoup plus tard que sa petite-fille apprit que cette femme, avant de remplir ses placards, avait connu une période où la nourriture avait réellement manqué.

À partir de là, certains gestes changent de sens.

Sa fille n'avait pas connu la faim de la même manière, mais elle avait grandi auprès d'une mère pour laquelle manquer n'était pas une hypothèse abstraite. Elle avait appris à conserver, à prévoir, à ne pas gaspiller, puis avait emporté une partie de ces habitudes dans son propre foyer.

À la troisième génération, la privation avait disparu depuis longtemps, mais certains gestes étaient toujours là.

On pourrait regarder cette histoire et parler immédiatement de transmission transgénérationnelle. Pourtant, rien ne nous oblige encore à invoquer la biologie. Les générations se sont côtoyées. Elles ont partagé une maison, des repas, des récits, des silences, des inquiétudes et des manières de faire.

Une femme ayant connu le manque a élevé ses enfants d'une certaine manière ; ceux-ci ont ensuite construit leur propre rapport à la sécurité avec une partie de ce qu'ils avaient appris.

Une histoire peut donc traverser plusieurs générations sans jamais avoir besoin d'entrer dans l'ADN.

La question qui reste est précisément celle qui rend l'épigénétique si fascinante : une partie de cette histoire pourrait-elle également emprunter une voie biologique ?

Ce que l'épigénétique raconte réellement

Le mot lui-même impressionne un peu. Il possède cette qualité particulière de certains termes scientifiques : une fois prononcé, il donne immédiatement à la conversation un niveau de sérieux suffisant pour que l'on hésite à demander ce qu'il signifie exactement.

Son principe général est pourtant accessible.

Les cellules de notre organisme possèdent essentiellement le même ADN, mais elles ne font pas toutes la même chose avec les informations qu'il contient.

Un neurone et une cellule du foie disposent d'un patrimoine génétique très proche, mais ils n'utilisent pas les mêmes gènes de la même manière ni au même moment.

Plusieurs mécanismes participent à cette régulation de l'activité des gènes, et l'épigénétique s'intéresse notamment à certains d'entre eux, capables de modifier l'activité génétique sans changer la séquence de l'ADN elle-même. La méthylation de l'ADN en est l'un des exemples les plus étudiés.

Ce domaine est devenu particulièrement intéressant à mesure que les chercheurs ont mieux compris que ces mécanismes ne fonctionnent pas indépendamment de notre développement et de notre environnement. L'âge, l'alimentation, certaines expositions, certaines maladies ou différentes formes de stress peuvent être associés à des modifications épigénétiques.

Notre biologie ne vit donc pas à l'écart du monde.

Cette découverte a contribué à nuancer une représentation très déterministe de la génétique. Recevoir des gènes ne revient pas à recevoir un scénario dont il ne resterait plus qu'à jouer les scènes dans l'ordre prévu.

C'est déjà considérable.

Mais cette idée a aussi connu une seconde vie lorsqu'elle a quitté les laboratoires.

L'affirmation selon laquelle l'environnement peut influencer certains mécanismes épigénétiques est parfois devenue, dans les ouvrages de développement personnel ou sur les réseaux sociaux, l'idée que nos expériences modifient nos gènes, puis que nos croyances peuvent les reprogrammer, jusqu'à faire de nos pensées des outils capables de transformer directement notre biologie.

Ces propositions ne sont pas équivalentes.

Nos pensées et nos croyances peuvent évidemment avoir des effets très concrets sur notre vie. Une femme convaincue qu'elle n'est pas légitime à demander une augmentation n'abordera probablement pas une négociation de la même manière qu'une autre qui estime pouvoir défendre la valeur de son travail. Si ce type de différence se répète pendant des années, il peut contribuer à construire des trajectoires professionnelles et financières distinctes.

Nous pouvons expliquer ce mécanisme par les choix, les comportements et les situations rencontrées, sans supposer que la pensée envoie directement des instructions aux gènes.

L'épigénétique n'est donc pas une version biologique de la pensée positive. Elle raconte quelque chose de plus subtil : notre patrimoine génétique, notre développement et notre environnement interagissent de multiples façons.

La difficulté commence lorsque nous essayons de savoir si certaines de ces influences peuvent dépasser l'individu qui les a vécues.

Quand plusieurs générations sont exposées à la même histoire

L'un des exemples les plus connus est celui de la famine qui frappa une partie des Pays-Bas à la fin de la Seconde Guerre mondiale, connue sous le nom de Dutch Hunger Winter.

Des femmes enceintes furent exposées à une restriction alimentaire extrêmement sévère. Plusieurs décennies plus tard, les chercheurs ont étudié les personnes dont le développement prénatal s'était déroulé pendant cette période et ont observé différentes associations concernant leur santé ainsi que, dans certains travaux, des différences portant sur certaines marques épigénétiques.

Ces recherches sont importantes parce qu'elles montrent que les conditions rencontrées pendant le développement prénatal peuvent être associées à des effets observables longtemps après l'exposition.

Elles permettent aussi de comprendre pourquoi le mot « transmission » doit être utilisé avec précision.

Lorsqu'une femme enceinte souffre de la famine, l'enfant qu'elle porte n'est pas un descendant éloigné auquel son organisme transmettrait plus tard le souvenir de cet événement. Cet enfant est lui-même directement exposé. Son développement se déroule dans un environnement marqué par une restriction nutritionnelle importante.

Et lorsque le fœtus est de sexe féminin, certaines des cellules qui pourront bien plus tard participer à la formation de ses propres ovocytes commencent elles aussi leur développement avant la naissance. Une même exposition initiale peut donc concerner biologiquement plusieurs générations sans que l'on puisse conclure qu'une information est passée successivement de l'une à l'autre.

C'est notamment pour cette raison que les chercheurs distinguent les effets intergénérationnels de ce qui peut véritablement être qualifié de transgénérationnel.

La nuance semble technique. Elle change pourtant complètement l'histoire que nous racontons. Dire qu'une exposition pendant la grossesse peut avoir des conséquences durables sur l'enfant n'équivaut pas à dire qu'un traumatisme vécu par un ancêtre peut être transmis biologiquement, sous la même forme, à un descendant qui n'y a jamais été directement exposé.

La seconde proposition est beaucoup plus difficile à démontrer chez l'être humain.

Cette difficulté apparaît clairement dans les recherches menées auprès de survivants de traumatismes extrêmes et de leurs descendants. Les travaux de Rachel Yehuda et de ses collaborateurs auprès de survivants de la Shoah et de leurs enfants ont notamment rapporté certaines différences biologiques et épigénétiques liées aux systèmes impliqués dans la réponse au stress.

Ces résultats ont beaucoup circulé et ont parfois été résumés par une formule beaucoup plus spectaculaire : le traumatisme des parents aurait été retrouvé dans l'ADN de leurs enfants.

Le problème est qu'un enfant ne reçoit pas seulement du matériel biologique de ses parents. Il grandit aussi auprès d'eux.

Un parent profondément marqué par une guerre, une persécution ou une perte peut élever son enfant dans un environnement lui-même transformé par ce qu'il a vécu. Il peut protéger davantage, anticiper certains dangers, raconter beaucoup ou très peu, réagir différemment à certaines situations. Les conditions matérielles et sociales de la famille peuvent aussi avoir changé.

Tout cela constitue également une transmission.

Chez l'être humain, la biologie voyage rarement seule. Elle voyage avec une histoire, une famille, une culture, des habitudes et des relations. C'est d'ailleurs l'une des difficultés scientifiques les plus intéressantes de ce domaine : nous sommes de très mauvais sujets expérimentaux dès qu'il s'agit d'isoler proprement une seule variable dans une histoire familiale.

Les modèles animaux permettent de mieux contrôler certaines de ces conditions. Dans différentes espèces et différents protocoles, des chercheurs ont observé que certaines expositions pouvaient être associées à des effets chez les générations suivantes et que des mécanismes épigénétiques pouvaient participer à ces phénomènes.

Ces travaux montrent qu'une transmission biologique de certains effets au-delà de l'individu exposé est possible dans certaines conditions.

Ils ne permettent pas de regarder une femme qui ressent une forte peur du manque et de conclure que nous venons d'identifier la peur de son arrière-grand-mère.

Entre la souris du laboratoire et notre relevé bancaire, il reste quelques variables.

Et probablement quelques repas de famille.

Un autre élément rend d'ailleurs les choses encore moins simples. Les marques épigénétiques ne s'accumulent pas nécessairement d'une génération à l'autre comme les couches de papier peint dans une vieille maison. Lors de la formation des cellules reproductrices et au début du développement embryonnaire, une grande partie d'entre elles connaît des processus de reprogrammation.

Certaines régions ou certains mécanismes peuvent échapper à cette reprogrammation, et c'est précisément l'une des raisons pour lesquelles ces phénomènes continuent d'être étudiés. Mais cela rend trop simpliste l'idée selon laquelle chaque peur, chaque stress ou chaque traumatisme serait conservé intact pour être transmis à la génération suivante.

Notre organisme n'est pas le service d'archives complet de notre famille.

Et cette limite ne rend pas l'épigénétique moins fascinante. Elle lui évite simplement d'avoir à raconter toute notre histoire à elle seule.

Une trace n'est pas une condamnation

J'ai rencontré cette idée de manière très concrète dans un domaine qui n'avait rien à voir avec l'argent.

Lorsque mon fils a été atteint de lésions cérébrales, sa neuropédiatre nous a parlé de neuroplasticité. Elle nous a expliqué que le cerveau, notamment lorsqu'il est en développement, possède certaines capacités de réorganisation et que la rééducation peut, selon la nature des lésions et les fonctions concernées, favoriser certaines récupérations ou compensations.

Nous avons ensuite vu certaines fonctions revenir.

Cette expérience ne démontre évidemment rien concernant l'épigénétique ou notre relation à l'argent. La neuroplasticité et l'épigénétique décrivent des phénomènes différents. Je la raconte parce qu'elle m'a permis de comprendre très concrètement une idée que la théorie rend parfois abstraite : une modification réelle n'implique pas nécessairement une situation définitivement figée.

Cette nuance est essentielle lorsqu'on parle d'héritage.

Notre histoire familiale peut nous avoir profondément influencées sans avoir décidé à l'avance de tout ce que nous deviendrons. Une réaction apprise très tôt peut évoluer. Une règle répétée pendant plusieurs générations peut être questionnée par la suivante. Une stratégie qui protégeait autrefois peut être adaptée lorsque les circonstances changent.

C'est aussi pour cette raison que certaines promesses construites autour de l'épigénétique méritent de rester à distance.

L'idée que l'environnement participe à notre biologie est parfois utilisée pour soutenir que nos croyances pourraient « reprogrammer » notre organisme et, à partir de là, transformer notre réalité.

Il existe bien une part de vérité dans l'intuition de départ : nos croyances influencent ce que nous remarquons, ce que nous anticipons, les décisions que nous prenons et certains comportements que nous répétons. Elles peuvent donc participer à notre trajectoire.

Mais cela ne signifie pas que notre monde intérieur contrôle tout ce qui nous arrive.

Une théorie qui ferait de nos pensées la cause principale de notre destin finirait rapidement par produire des conclusions très difficiles à accepter. Il faudrait alors rendre la personne malade responsable de sa maladie, la personne pauvre responsable de sa précarité ou la victime d'une injustice responsable de ce qu'elle a subi.

À vouloir rendre l'être humain tout-puissant, on finit parfois par le rendre coupable de ce qu'il n'a jamais contrôlé.

Nous pouvons reconnaître l'influence de notre monde intérieur sans lui attribuer la maîtrise du monde extérieur.

Pour une croyante, cette distinction rejoint une articulation familière entre responsabilité et confiance en Allah.

Le Coran rappelle qu'Allah ne change pas l'état d'un peuple tant que celui-ci ne change pas ce qui est en lui-même. Ce verset peut facilement être lu à travers les codes contemporains du développement personnel et devenir une promesse implicite : si je change suffisamment mon intérieur, le monde extérieur finira nécessairement par s'aligner.

Ce serait aller trop loin.

La foi musulmane ne nous place ni dans l'inaction ni dans l'illusion d'un contrôle absolu. Nous agissons, cherchons les moyens, faisons des choix et répondons de nos actes, tout en reconnaissant que toutes les issues ne nous appartiennent pas.

Cette distinction devient particulièrement précieuse lorsqu'on parle d'argent.

Nous pouvons questionner une croyance, apprendre à mieux gérer, négocier, travailler, économiser, investir ou donner sans imaginer que nous avons découvert une formule permettant de commander au rizq. Une difficulté financière ne prouve pas davantage une mauvaise pensée, une foi insuffisante ou un mystérieux blocage qu'il faudrait absolument déterrer.

Avoir une prise sur une partie de sa trajectoire n'est pas la même chose que posséder le pouvoir d'en écrire toutes les étapes.

Cette différence n'enlève rien à notre capacité d'action. Elle lui donne simplement une place plus juste.

Ce qui était sous nos yeux depuis le début

Après ce détour par les cellules, les laboratoires et même le cerveau, revenons aux placards de notre grand-mère.

Nous ne savons peut-être pas si l'expérience du manque vécue par cette femme a laissé une marque biologique susceptible d'atteindre ses descendants.

Nous savons en revanche qu'après avoir connu le manque, elle n'a probablement plus vécu exactement de la même manière.

Elle a pu conserver davantage de nourriture, prévoir plus loin, moins gaspiller. Peut-être a-t-elle accordé une importance particulière à l'épargne ou insisté pour que ses enfants choisissent des situations professionnelles qu'elle jugeait sûres. Elle a pu raconter ce qu'elle avait vécu, ou au contraire considérer que certaines choses appartenaient au passé et ne méritaient plus d'être racontées.

Dans les deux cas, ses enfants ont grandi auprès d'une femme dont l'histoire avait transformé certains gestes et certaines manières d'envisager la sécurité.

Puis ils ont eu leurs propres enfants.

Un jour, une petite-fille qui n'a jamais connu la privation se surprend à acheter trois paquets d'un produit dont elle n'avait besoin que d'un.

« On ne sait jamais. »

Peut-être qu'une partie de l'histoire familiale se trouve aussi dans sa biologie. Nous ne pouvons pas le déduire de cette scène.

Mais une partie se trouve déjà dans sa cuisine.

Cette conclusion paraît moins spectaculaire que l'idée d'une mémoire ancestrale cachée dans nos cellules. Elle me semble pourtant plus vertigineuse, parce qu'elle nous oblige à regarder tout ce qui se transmet pendant que nous cherchons des traces invisibles.

Une famille transmet une manière de parler du travail, de la sécurité, de ceux qui réussissent et de ceux qui perdent. Elle participe à définir ce qu'il paraît raisonnable de désirer, les risques qu'il vaut mieux ne jamais prendre, la place que l'argent peut occuper dans un couple ou les raisons pour lesquelles on préfère ne pas en parler.

Elle ne transmet pas seulement des peurs.

À force de chercher les blessures héritées, nous pourrions finir par regarder certaines habitudes familiales d'un drôle d'œil.

Cette manie de garder.

Le besoin d'avoir toujours un peu d'avance. Les promotions achetées par trois parce que « ça se conserve ». Cette boîte dans laquelle se trouvent des sacs contenant d'autres sacs et dont personne ne semble avoir jamais atteint le fond.

Tout n'est peut-être pas un traumatisme transgénérationnel.

Dans beaucoup de familles, ces gestes ont d'abord été une manière très concrète de vivre.

La grand-mère qui remplissait ses placards n'était pas nécessairement prisonnière d'une « croyance limitante ». Elle savait peut-être ce que signifiait ouvrir un placard et ne pas y trouver ce dont on avait besoin. Alors elle prévoyait. Elle conservait. Elle ne jetait pas ce qui pouvait encore servir.

Ses enfants ont pu grandir au contact de sa peur du manque.

Ils ont peut-être aussi reçu autre chose : le sens de l'anticipation, le refus du gaspillage, l'attention portée aux ressources disponibles et cette capacité, assez mystérieuse chez certaines mères et grands-mères, à nourrir huit personnes avec ce qui semblait prévu pour quatre.

Les héritages arrivent rarement parfaitement triés.

Une même habitude peut contenir quelque chose qui nous encombre aujourd'hui et quelque chose qui nous a été utile. Une famille qui valorise énormément le travail a peut-être transmis l'idée qu'il faut s'épuiser pour mériter ce que l'on gagne. Elle a aussi pu transmettre de l'endurance, un savoir-faire ou la confiance qu'une situation peut se construire dans la durée.

Une mère qui insiste sur l'indépendance financière de sa fille peut rendre la dépendance presque inquiétante ; elle sait peut-être aussi très bien ce qu'il en coûte de ne disposer d'aucune autonomie.

La solidarité familiale porte elle aussi cette ambiguïté. Elle peut rendre certaines limites difficiles à poser lorsque celui qui gagne davantage devient naturellement celui que l'on appelle.

Mais elle peut avoir constitué, pendant des années, une véritable forme de sécurité : lorsqu'un problème survenait, quelqu'un répondait présent. Cette ressource n'apparaissait sur aucun compte bancaire, mais elle existait.

Certaines familles ont d'ailleurs développé une remarquable intelligence pratique de l'argent sans jamais employer ce vocabulaire.

On savait faire durer, réparer avant de remplacer, acheter au bon moment, négocier, mettre un peu de côté ou trouver quelqu'un qui connaissait quelqu'un lorsqu'un problème devait être résolu. L'éducation financière ne ressemblait pas toujours à un tableau Excel. Elle pouvait ressembler à une mère qui savait exactement à partir de quel prix le kilo de tomates devenait une affaire personnelle.

Lorsque la migration fait partie de l'histoire familiale, cette richesse mérite elle aussi d'être regardée. Nous racontons facilement ce qui a manqué après l'arrivée et beaucoup moins ce qui existait avant.

Or une famille ne naît pas au moment où elle franchit une frontière.

Il y avait déjà des métiers, une position sociale, parfois un commerce ou des biens, parfois très peu, des façons d'épargner, de donner, de négocier et d'organiser la vie matérielle. Certaines migrations ont entraîné un déclassement. D'autres ont ouvert des possibilités nouvelles. Beaucoup d'histoires se situent quelque part entre les deux et résistent assez mal aux récits trop bien rangés.

Ce passé aussi peut participer à ce qui se transmet ensuite dans une famille.

Il n'est donc pas toujours nécessaire de décider qu'une habitude familiale est bonne ou mauvaise. Une question plus intéressante consiste parfois à chercher ce qu'elle a permis.

Pourquoi fallait-il tellement prévoir ? Pourquoi le travail occupait-il cette place ? Pourquoi était-il si important de posséder son logement, de ne jamais emprunter ou, au contraire, de pouvoir compter sur la famille ? Dans quelles circonstances cette manière de faire devenait-elle parfaitement logique ?

Les circonstances, elles, peuvent avoir changé.

Nous pouvons alors nous retrouver avec une stratégie encore très vivante alors que le problème auquel elle répondait ne l'est plus autant. La prudence devient parfois difficile à distinguer de la peur. L'endurance continue alors que nous pourrions ralentir. Une réserve destinée autrefois à assurer la sécurité augmente année après année sans jamais parvenir à produire le sentiment de sécurité attendu.

Cela ne rend pas cet héritage mauvais ; nous avons peut-être simplement reçu une réponse à une question qui n'est plus exactement la nôtre.

Et parfois, il n'y a même rien à assouplir. Certaines choses reçues nous conviennent très bien. Le goût de donner. La capacité à prévoir. Une certaine sobriété. Le plaisir de recevoir. Le réflexe de mettre quelque chose de côté. Une façon de ne pas mesurer la valeur des gens à ce qu'ils possèdent.

Celles-là n'ont probablement rien à réparer ; nous pouvons simplement apprendre à les reconnaître comme faisant partie de ce que notre histoire nous a donné de précieux.

Nous ne retrouverons pas toujours le premier endroit où une habitude familiale a commencé. Il existe peut-être une faillite oubliée, une migration, un déclassement, une période de pauvreté ou simplement une succession d'expériences dont aucune, prise isolément, n'explique tout.

Ce n'est pas très grave.

Nous n'avons pas besoin de résoudre complètement l'enquête pour observer ce que nous faisons aujourd'hui. Nous pouvons ne jamais savoir pourquoi une mère avait si peur de manquer et comprendre malgré tout ce que sa manière de vivre nous a appris. Nous pouvons décider qu'une règle ne correspond plus à notre vie sans considérer qu'elle était absurde dans la sienne.

Et nous pouvons aussi découvrir quelque chose de plus inattendu : au milieu de ce dont nous aimerions nous éloigner se trouve parfois une qualité que nous tenons à garder.

C'est peut-être là que notre regard sur l'héritage commence à changer.

Comprendre ce que nous avons reçu ne nous oblige ni à le reproduire ni à le rejeter.

Cela nous permet enfin de choisir.

Au début de ce livre, nous cherchions à comprendre pourquoi notre relation à l'argent semblait parfois commencer avant nous. Nous avons retrouvé des phrases entendues dans l'enfance, des silences, des comportements observés, des événements familiaux, des questions d'appartenance et de loyauté, puis ce que certaines expériences peuvent apprendre à notre organisme.

L'épigénétique nous a conduites encore un peu plus loin, jusqu'à cette question troublante d'une possible transmission biologique.

La science ne nous donne pas une explication simple à toutes les transmissions humaines.

Elle nous apprend aussi à accepter de ne pas en inventer une.

Nous sommes héritières d'une biologie, mais aussi d'histoires, de conditions matérielles, de gestes, de valeurs, de croyances et de manières de donner du sens au monde. Certaines de ces choses nous accompagnent encore utilement. D'autres appartiennent peut-être davantage aux circonstances dans lesquelles elles sont nées qu'à celles dans lesquelles nous vivons aujourd'hui.

Après avoir passé une grande partie de ce livre à regarder ce qui est arrivé jusqu'à nous, il devient possible de regarder dans l'autre direction.

Ce que nous allons transmettre à notre tour.



Une trace n'est pas
une condamnation.

Avant de tourner la page...

Avant d'essayer de retrouver l'origine exacte de votre rapport à l'argent, observez simplement ce qui est encore présent aujourd'hui.

Peut-être existe-t-il dans votre famille une manière de faire dont vous pourriez dire : « Chez nous, on a toujours fait comme ça. » Cela peut concerner l'épargne, le travail, la propriété, les cadeaux, la dette, la manière de prévoir ou celle de parler d'argent devant les enfants.

Essayez de ne pas décider immédiatement si cette habitude est bonne ou mauvaise.

Demandez-vous d'abord à quoi elle a pu servir.

Dans quelles circonstances aurait-elle été parfaitement logique ?

Qu'a-t-elle permis de protéger ou de rendre possible ? Et que devient-elle aujourd'hui, alors que les circonstances ont peut-être changé ?

Vous découvrirez peut-être une habitude que vous souhaitez laisser derrière vous. Vous découvrirez peut-être aussi une qualité familiale que vous aviez prise pour un problème simplement parce qu'elle avait besoin d'une autre forme.

Puis regardez dans l'autre direction.

Si des enfants grandissent auprès de vous, ils observent déjà quelque chose de votre relation à l'argent, y compris lorsque vous ne leur donnez aucune leçon à ce sujet. Et même sans enfants, la transmission dépasse la filiation : nous participons tous, à notre échelle, aux récits que notre entourage entend sur l'argent, le travail, la réussite, le mérite ou la sécurité.

Alors, plutôt que de chercher encore ce qu'il faudrait réparer, gardez simplement deux questions :

Qu'aimerais-je transmettre de ma relation à l'argent ?

Et qu'aimerais-je que celles et ceux qui viennent après moi n'aient plus besoin de désapprendre ?

Nous avons suffisamment regardé derrière nous pour commencer à choisir ce que nous voulons emporter.

C'est le mouvement du dernier chapitre.

Hériter n'est pas être condamné

8

8

Après avoir passé autant de temps à regarder derrière nous, une drôle de tentation peut apparaître : celle de devenir très compétentes pour retrouver nos parents dans chacun de nos comportements.

Cette peur du manque ressemble à celle de ma mère. Mon besoin de sécurité vient sûrement de mon père. Ma difficulté à jeter quelque chose qui pourrait encore servir me rappelle ma grand-mère.

Quant à cet appareil qui ne fonctionne plus depuis 2019 mais que je conserve « au cas où », il faudra peut-être accepter qu'il ne soit pas nécessaire de convoquer trois générations pour expliquer sa présence dans un placard.

Comprendre son histoire familiale peut apporter beaucoup de clarté. Mais cette compréhension perd une partie de son intérêt si elle devient une nouvelle manière de nous enfermer dans ce que nous avons découvert. Nous aurions alors quitté l'idée selon laquelle « je suis comme ça » pour une autre, à peine plus sophistiquée : « je suis comme ça à cause de mon histoire ».

Or ce livre n'avait pas pour ambition de transformer notre arbre généalogique en diagnostic.

Depuis le début, nous avons essayé de faire quelque chose de plus nuancé : comprendre comment une relation à l'argent peut se construire dans une famille sans supposer qu'un événement ancien explique mécaniquement ce que nous faisons aujourd'hui.

Nous avons commencé avec l'enfant que nous étions, bien avant son premier salaire. Elle ne connaissait ni le montant exact des revenus du foyer ni les subtilités d'un budget, mais elle observait déjà beaucoup de choses. Elle entendait ce que les adultes disaient du travail, des riches, des dettes ou de ceux qui « savent gérer ». Elle remarquait leurs réactions devant certains prix. Elle voyait qui payait, qui décidait, qui économisait, qui donnait et qui semblait devoir demander avant de dépenser.

Puis nous sommes remontées un peu plus loin. Nous avons découvert que ces adultes avaient eux-mêmes une histoire. Leurs habitudes n'étaient pas apparues le jour où ils étaient devenus nos parents. Certaines avaient été apprises dans leur propre enfance, d'autres construites au fil des événements qu'ils avaient traversés. Certaines étaient liées à leur époque, à leur milieu social, à une migration, à une période de précarité ou au contraire à une ascension sociale. D'autres relevaient de valeurs familiales, de pratiques culturelles ou de convictions religieuses.

Nous avons aussi rencontré ce que la science permet de dire des apprentissages, du stress, de la mémoire et de l'épigénétique. Elle nous a conduites vers une conclusion moins spectaculaire que certaines promesses sur les traumatismes hérités, mais probablement plus utile : une histoire familiale peut nous influencer par de nombreux chemins, et nous ne saurons pas toujours précisément lequel a compté ni dans quelle proportion.

Il nous reste maintenant à faire quelque chose de tout cela.

Comprendre n'est pas chercher un coupable

Lorsqu'une règle familiale devient visible, il est facile de la regarder avec les yeux de la personne que nous sommes aujourd'hui.

Pourquoi ma mère se privait-elle autant ?

Pourquoi mon père parlait-il du travail comme si tout repos était suspect ?

Pourquoi mes grands-parents conservaient-ils absolument tout ?

Pourquoi personne ne parlait-il d'argent ?

Ces questions sont légitimes. Elles deviennent simplement plus intéressantes lorsqu'on leur ajoute le contexte dans lequel ces comportements ont pris forme.

Une femme qui a longtemps dépendu financièrement de son conjoint peut accorder une importance considérable à l'autonomie de ses filles.

Un homme qui a connu plusieurs périodes de chômage peut considérer la stabilité professionnelle comme une priorité absolue. Une famille ayant traversé une forte précarité peut développer une attention aux dépenses qui semblera excessive à une génération vivant dans des conditions beaucoup plus confortables.

Il ne s'agit pas de fabriquer après coup une justification pour chaque comportement familial. Nous ne connaissons pas toujours les raisons exactes, et certaines façons de faire peuvent avoir été douloureuses quelles que soient leurs origines.

Comprendre n'efface pas les conséquences et ne transforme pas automatiquement une erreur en bonne décision.

Mais replacer une règle dans son époque permet parfois de découvrir qu'elle n'était pas aussi absurde qu'elle nous paraît aujourd'hui.

Nos grands-parents n'utilisaient probablement pas l'expression « croyance limitante » lorsqu'ils nous expliquaient qu'on ne remplaçait pas quelque chose tant que l'ancien fonctionnait encore. Ils avaient peut-être simplement connu une époque où cette prudence était parfaitement raisonnable.

C'est ici qu'une question peut devenir plus féconde que le traditionnel « pourquoi suis-je comme ça ? » : à quoi cette manière de faire a-t-elle pu servir ?

Elle ne suppose pas que tout comportement possède une origine cachée qu'il faudrait retrouver. Elle nous invite seulement à regarder sa fonction.

Une habitude de vérification peut avoir été utile lorsqu'un compte bancaire était régulièrement proche du découvert. Une grande prudence professionnelle peut avoir aidé une famille à reconstruire une stabilité après plusieurs années difficiles. Le besoin de posséder son logement peut prendre un sens particulier chez quelqu'un qui a connu l'instabilité résidentielle. Une attention presque obsessionnelle à ne pas gaspiller paraît également différente lorsqu'elle s'est développée dans une période où les ressources étaient réellement rares.

Le problème n'est donc pas nécessairement que certaines stratégies existent encore. Il apparaît parfois lorsque les circonstances ont changé mais que nous continuons à les appliquer comme si elles répondaient toujours à la même nécessité.

Nous pouvons avoir appris à prévoir parce qu'il fallait prévoir, puis continuer à anticiper le pire lorsque notre situation est devenue beaucoup plus stable. Nous pouvons avoir appris à travailler énormément parce que cette stratégie a permis une ascension sociale, puis éprouver des difficultés à imaginer qu'un travail puisse avoir de la valeur sans nous épuiser.

C'est là qu'il devient utile de distinguer une valeur de la forme qu'elle a prise.

La prudence n'est pas l'inquiétude. Le goût du travail n'est pas l'épuisement. La générosité n'est pas l'impossibilité de refuser. La simplicité n'est pas l'interdiction de profiter de ce que l'on possède.

Nous pouvons donc regarder certaines règles familiales sans avoir à choisir entre les reproduire entièrement et les rejeter. Il existe une troisième possibilité : comprendre ce qu'elles essayaient de protéger, puis chercher si cette intention peut continuer à vivre autrement.

Faire autrement sans passer sa vie à faire l'inverse

Il existe une manière assez séduisante de raconter le changement : une génération aurait vécu selon certaines règles et la suivante déciderait de les briser.

La réalité est souvent moins nette.

Une femme ayant grandi dans une famille où l'argent était constamment économisé peut décider qu'elle profitera davantage de la vie.

Une autre, après avoir vu sa mère dépendre financièrement de son conjoint, peut se promettre qu'elle ne dépendra jamais de personne.

Une troisième, dont le père travaillait sans relâche, peut construire sa vie professionnelle autour d'un objectif très clair : ne surtout pas vivre comme lui.

Ces décisions peuvent être parfaitement cohérentes. Pourtant, faire exactement l'inverse de ce que nous avons connu ne suffit pas toujours à nous en détacher.

Si chacune de mes décisions financières est prise à partir de la question « comment ne pas devenir comme mes parents ? », mes parents continuent malgré tout à participer à la décision. Ils ont simplement changé de rôle : ils ne sont plus le modèle à suivre, mais le modèle à éviter.

Cela ne signifie évidemment pas qu'il faudrait se méfier de toute différence avec sa famille. Une théorie selon laquelle ressembler à ses parents prouverait leur influence et faire l'inverse la prouverait également deviendrait rapidement impossible à contredire, donc assez peu utile.

Il s'agit plutôt de nous demander ce que nous choisirions si nous n'avions plus rien à prouver, ni dans un sens ni dans l'autre.

Peut-être garderions-nous une grande partie de ce que nous avons reçu.

Peut-être pas.

Une personne élevée dans une famille très économe peut découvrir qu'elle aime réellement prévoir et épargner, mais qu'elle souhaite pouvoir dépenser sans devoir justifier chaque plaisir. Celle qui a grandi avec une forte valorisation du travail peut conserver l'ambition et l'effort tout en refusant l'idée que la fatigue serait la preuve ultime du mérite.

Une femme issue d'une famille très solidaire peut continuer à aider ses proches tout en apprenant que sa disponibilité financière possède, elle aussi, des limites.

Ce changement est moins spectaculaire qu'une rupture.

Il est peut-être aussi plus profond, parce qu'il ne demande pas de devenir quelqu'un d'autre pour prouver que nous sommes libres.

Lorsque notre vie ne ressemble plus tout à fait à celle d'avant

Certaines différences deviennent particulièrement visibles lorsque notre situation matérielle évolue.

Une femme peut être la première de sa famille à exercer certaines responsabilités, à créer une entreprise, à investir, à acheter un logement dans un environnement plus favorisé ou simplement à gagner sensiblement plus que ses parents.

Objectivement, il s'agit souvent de bonnes nouvelles.

Intérieurement, elles peuvent produire quelque chose de plus compliqué.

Nous l'avons vu avec les loyautés familiales : l'argent ne change pas seulement ce que nous pouvons acheter. Il peut modifier la place que nous avons le sentiment d'occuper parmi les nôtres.

Une dépense devenue ordinaire pour nous peut représenter une somme considérable pour nos parents. Un voyage que nous réservons en quelques minutes aurait demandé plusieurs mois d'épargne dans notre enfance. Une conversation professionnelle peut devenir difficile à partager parce que les codes et les enjeux ont changé.

Il arrive alors que nous minimisions une réussite ou que nous évitions de parler de certaines dépenses. Pas nécessairement parce que notre famille nous le demande. Parfois, nous craignons simplement que cette nouvelle vie crée une distance.

Ce sentiment mérite d'être regardé sans être automatiquement transformé en « loyauté invisible ».

Vivre autrement peut réellement modifier certaines relations. Les écarts de revenus peuvent créer des attentes, des incompréhensions ou des différences de mode de vie. Mais il existe aussi beaucoup de familles dans lesquelles les parents se réjouissent sincèrement de voir leurs enfants accéder à ce qu'eux-mêmes n'ont pas connu.

C'est même parfois exactement ce qu'ils avaient espéré.

Une mère qui s'est privée pendant des années n'attend pas nécessairement de sa fille qu'elle se prive à son tour pour lui rendre hommage. Un père qui a travaillé énormément peut être heureux que son enfant puisse gagner sa vie sans sacrifier autant de temps que lui. Des parents qui ont cherché la stabilité peuvent avoir fait tout cela précisément pour que la génération suivante dispose de davantage de choix.

Nous pouvons alors envisager notre différence autrement.

Profiter d'une sécurité que nos parents ont contribué à construire ne nie pas leurs efforts. Dans certains cas, elle en est le résultat.

Il n'est pas nécessaire de reproduire la difficulté pour rester fidèle à ceux qui l'ont traversée.

Ce que la foi change à cette histoire

Pour une croyante, la réflexion sur l'héritage financier rencontre nécessairement une autre question : que signifie réellement posséder ?

Nous parlons de notre argent, de ce que nous avons gagné et de ce que nous avons construit, et il n'y a rien d'étrange à cela. Le travail, les décisions et les efforts ont leur place. Mais la perspective islamique introduit également l'idée que les biens dont nous disposons ne constituent pas seulement une récompense ou une extension de nous-mêmes. Ils font partie de ce qui nous est accordé et de ce dont nous sommes responsables.

Cette distinction protège notamment d'une association devenue très courante entre évolution intérieure et réussite matérielle.

Certains discours contemporains suggèrent qu'en transformant suffisamment ses croyances, en travaillant son « rapport à l'abondance » ou en modifiant son état intérieur, la réalité financière finirait nécessairement par suivre.

Nous avons vu pourquoi cette promesse dépasse largement ce que la psychologie ou l'épigénétique permettent d'affirmer. Elle pose également une difficulté du point de vue de la foi.

Le Coran rappelle que l'être humain est appelé à agir sur ce qui dépend de lui. Le verset 13:11, que nous avons déjà rencontré, associe le changement d'une situation à ce que les personnes changent en elles-mêmes. Mais il ne transforme pas pour autant l'être humain en auteur souverain de tous les résultats qu'il obtiendra.

De la même manière, le Coran affirme que celui qui place sa confiance en Allah Le trouvera suffisant et qu'Allah lui accordera sa subsistance par des voies qu'il n'avait pas envisagées (Coran, 65:2-3). Le tawakkul ne supprime pas l'action. Il lui donne une autre place.

Nous travaillons, nous apprenons à mieux gérer, nous cherchons des opportunités, nous négocions lorsque cela est nécessaire, nous économisons lorsque nous le pouvons et nous prenons nos décisions avec les informations dont nous disposons. Mais aucun de ces actes ne nous donne le contrôle absolu de leur issue.

Cette limite peut sembler frustrante dans une culture qui nous encourage volontiers à croire que tout résultat peut être obtenu à condition de trouver le bon état d'esprit. Elle peut aussi être profondément libératrice.

Si tout ne dépend pas de nous, une difficulté financière n'est pas automatiquement la preuve d'une pensée défailante, d'un manque de foi ou d'un travail intérieur insuffisant. À l'inverse, une réussite matérielle ne suffit pas à confirmer que nous aurions atteint un état intérieur supérieur.

L'argent ne devient donc ni la preuve de notre valeur ni celle de notre proximité avec Allah. Il reste un moyen, une responsabilité et, comme d'autres dimensions de l'existence, une épreuve possible dans le manque comme dans l'abondance.

Cette perspective peut aussi modifier notre manière de regarder l'histoire familiale. Nous pouvons reconnaître ce que nos parents nous ont transmis, remercier pour ce qui nous a été donné et chercher à faire meilleur usage de ce que nous possédons aujourd'hui, sans transformer notre trajectoire financière en verdict sur la leur.

Et puis, un jour, nous nous entendons parler

Il arrive un moment assez particulier dans la vie adulte où un enfant nous pose une question et où nous entendons soudain sortir de notre bouche une phrase que nous connaissons très bien.

Parce que quelqu'un nous l'a répétée pendant des années.

« L'argent ne pousse pas sur les arbres. »

« On n'achète pas juste parce qu'on en a envie. »

« Tu sais combien ça coûte ? »

Certaines phrases familiales possèdent apparemment une remarquable espérance de vie.

Ce moment est intéressant parce qu'il nous rappelle que la transmission dont nous parlons depuis le début du livre n'appartient pas seulement au passé. Elle continue pendant que nous vivons.

Imaginons qu'un enfant demande à sa mère si quelque chose est trop cher. Cette mère a peut-être grandi dans une famille où « c'est trop cher » mettait généralement fin à la conversation. Elle pourrait décider de ne jamais prononcer cette phrase.

Mais elle pourrait aussi faire quelque chose de moins radical : lui donner davantage de contexte.

Elle peut expliquer que la famille pourrait acheter cet objet mais préfère consacrer l'argent à autre chose. Elle peut dire qu'il faudra attendre, ou que cette dépense n'entre pas dans le budget prévu. Elle peut même reconnaître qu'une chose est chère sans que cela signifie qu'elle est inaccessible pour toujours.

La limite financière n'a pas disparu. Elle n'a simplement plus exactement la même signification.

L'enfant découvre alors qu'un budget n'est pas nécessairement la preuve d'un manque. Il peut être une manière de choisir. Il apprend qu'avoir les moyens d'acheter ne signifie pas être obligé de le faire et qu'un refus n'annonce pas nécessairement une catastrophe financière.

Il est possible que les transmissions familiales évoluent beaucoup plus souvent de cette manière que par de grandes ruptures.

Une explication différente. Une réaction un peu moins automatique. Une conversation qui existe là où la génération précédente n'en avait peut-être jamais eu.

Ce n'est pas très spectaculaire.

Mais après avoir passé plusieurs chapitres à chercher comment une histoire se transmet, il serait étrange de sous-estimer la puissance de gestes aussi ordinaires.

De l'autre côté de l'histoire

Au début de ce livre, nous avons rencontré une enfant qui apprenait l'argent bien avant d'en gagner.

Elle regardait les adultes. Elle écoutait leurs phrases, observait leurs gestes et essayait de comprendre ce monde dans lequel certaines choses semblaient simples et d'autres dangereuses, certaines personnes admirables et d'autres suspectes, certaines dépenses normales et d'autres presque impossibles à envisager.

Cette enfant a grandi.

C'était nous.

Nous avons passé ces pages à essayer de comprendre ce qu'elle avait pu apprendre. Nous avons retrouvé les mots dont elle se souvenait et ceux qui n'avaient jamais été prononcés. Nous avons observé les comportements qui l'entouraient, les histoires familiales, les événements économiques, les questions d'appartenance et de loyauté.

Nous avons regardé ce que le stress et l'expérience peuvent laisser dans nos réactions, puis nous sommes allées jusqu'à l'épigénétique pour comprendre ce que la biologie pouvait réellement ajouter à cette histoire.

Nous avons surtout découvert qu'aucun de ces éléments ne suffisait seul.

Une famille transmet de multiples façons. Certaines sont visibles, d'autres moins. Certaines peuvent être étudiées assez précisément, d'autres restent difficiles à isoler. Et il existe probablement, dans chacune de nos histoires, des choses dont nous ne connaissons jamais complètement l'origine.

Ce n'est pas un échec de l'enquête.

Nous n'avons pas besoin de savoir exactement qui, le premier, a eu peur de manquer pour remarquer que cette peur occupe encore beaucoup de place. Nous n'avons pas besoin d'identifier l'origine de chaque règle pour nous demander si elle correspond toujours à notre vie.

Et nous n'avons pas besoin de prouver qu'une habitude est transgénérationnelle pour avoir le droit de la modifier.

Pendant que nous regardions derrière nous, pourtant, notre position a changé.

Nous sommes devenues les adultes que quelqu'un observe peut-être aujourd'hui.

Un enfant nous voit ouvrir notre application bancaire, parler de notre travail, réagir à une facture, préparer des vacances, donner de l'argent, refuser un achat ou nous réjouir de pouvoir nous offrir quelque chose. Il ne comprend pas tout ce qui se passe. Nous non plus, à son âge, nous ne comprenions pas tout.

Cela pourrait facilement devenir une nouvelle source de pression. Après avoir découvert que notre rapport à l'argent peut influencer nos enfants, nous pourrions décider qu'il nous faut désormais leur offrir une relation financière parfaitement saine, cohérente, apaisée et spirituellement irréprochable.

Ce serait une ambition assez épuisante.

Nos enfants nous verront probablement hésiter. Ils nous entendront parfois nous inquiéter. Nous prendrons certaines décisions discutables et changerons d'avis sur d'autres. Il est même possible qu'un jour, devenus adultes, ils identifient chez nous des habitudes que nous n'avions jamais remarquées.

Nous serons à notre tour l'histoire familiale de quelqu'un.

Cette idée ne nous oblige pas à devenir parfaites. Elle nous rappelle simplement que la transmission n'est pas un objet que nous recevons une fois pour toutes. Elle continue de se transformer en passant par nous.

Ce que nous voulons laisser voyager

Nous pouvons maintenant retrouver la grand-mère du chapitre précédent.

Elle avait connu le manque et ses placards étaient toujours pleins. Elle gardait les restes, terminait le pain et considérait qu'une promotion sur un produit qui se conservait justifiait volontiers d'en acheter plusieurs.

Sa fille avait grandi dans cette maison et emporté une partie de ces habitudes avec elle. Puis sa petite-fille avait fait de même.

Nous ne saurons peut-être jamais quelle part exacte de cette histoire relève de l'apprentissage, du contexte familial, des récits transmis ou de mécanismes biologiques plus difficiles à établir chez l'être humain. Mais imaginons que la petite-fille connaisse désormais l'histoire de sa grand-mère.

Elle n'a aucune raison de vider ses placards pour démontrer qu'elle est enfin libérée de son héritage.

Elle peut aimer avoir des réserves. Elle peut considérer qu'anticiper est une qualité et transmettre elle-même cette prudence à ses enfants.

Simplement, elle peut regarder ce geste autrement.

Elle peut vérifier si elle stocke parce qu'elle aime prévoir ou parce que l'idée de manquer lui paraît encore insupportable. Elle peut garder deux paquets supplémentaires sans éprouver le besoin d'en acheter douze. Elle peut jeter un produit périmé sans avoir l'impression de commettre une offense personnelle à toutes les femmes économes de sa lignée.

Vu de l'extérieur, son placard ressemblera peut-être encore beaucoup à celui de sa grand-mère.

Pourtant, quelque chose aura changé.

C'est peut-être cette transformation discrète qui nous intéresse le plus.

À force de parler de transmission familiale, nous pourrions finir par croire que le travail consiste essentiellement à repérer ce qui va mal et à s'en débarrasser. Ce serait raconter une histoire très pauvre de ce que nous recevons.

Nous héritons aussi de ressources.

Une capacité à prévoir, une solidarité familiale, un sens de l'effort, une manière de recommencer après une perte, une générosité, une sobriété, une capacité à construire avec peu.

Certaines familles ont traversé des migrations, des difficultés économiques, des changements de pays ou de statut social et ont développé des compétences qui ont permis à la génération suivante d'aller plus loin.

Tout cela mérite également d'être regardé.

Une habitude peut avoir besoin d'être assouplie sans être méprisée. Une valeur peut être conservée sans que toutes les règles qui l'accompagnaient continuent avec elle.

Nous pouvons être reconnaissantes pour une stratégie qui a protégé ceux qui nous ont précédés et décider qu'elle n'a plus besoin de fonctionner exactement de la même manière aujourd'hui.

Au début de ce livre, nous nous demandions de qui nous avons hérité notre relation à l'argent.

Peut-être avons-nous trouvé quelques réponses. Une phrase répétée, une habitude observée, une période difficile, une manière familiale de parler de la réussite ou du manque. Peut-être avons-nous aussi découvert que certaines explications auxquelles nous croyions étaient plus fragiles que nous ne le pensions.

Et il restera certainement des blancs.

Nos familles, nous l'avons vu, ne sont pas des services d'archives particulièrement performants.

Ce n'est pas grave.

Nous n'avons pas besoin de retrouver le premier maillon de chaque chaîne pour décider de ce que nous voulons conserver.

Nous pouvons garder la prudence sans entretenir constamment la peur du manque. Conserver le goût du travail sans considérer l'épuisement comme une preuve de mérite. Continuer à aider sans faire de chaque demande une obligation. Profiter de ce que nous possédons sans oublier ceux qui nous ont permis d'arriver là.

Nous pouvons également transmettre une foi dans laquelle le tawakkul n'efface ni la responsabilité ni l'incertitude, et dans laquelle le rizq ne devient pas une récompense accordée aux personnes qui auraient correctement pensé.

Ceux qui viendront après nous feront probablement leur propre tri.

Ils garderont certaines choses que nous pensions anodines. Ils en abandonneront peut-être d'autres auxquelles nous tenions beaucoup.

Ils comprendront différemment certaines de nos décisions et se demanderont probablement pourquoi nous avons telle habitude qui, de notre point de vue, semblait parfaitement raisonnable.

Après tout, nous serons un jour, nous aussi, les ancêtres de quelqu'un.

Cette pensée me paraît plus apaisante qu'inquiétante.

Elle nous remet simplement à notre place dans une histoire plus longue que nous.

Nous n'en avons pas écrit les premières pages. Nous ne savons pas exactement lesquelles de nos habitudes viennent de très loin, lesquelles se sont construites au cours de notre propre vie et lesquelles disparaîtront avec nous. Nous ne maîtriserons pas davantage ce que les générations suivantes feront de ce que nous leur transmettrons.

Mais entre ce qui est arrivé jusqu'à nous et ce qui continuera après nous, il existe un espace dans lequel nous pouvons regarder, comprendre et choisir.

Nous pouvons reconnaître qu'une règle appartenait à une autre époque sans mépriser ceux qui l'ont suivie. Nous pouvons remercier pour ce qui nous a protégées sans considérer que nous devons le conserver intact. Nous pouvons faire évoluer une manière de vivre sans renier les personnes qui nous l'ont apprise.

Et lorsque quelque chose mérite de continuer, nous pouvons aussi le laisser continuer.

Comprendre son héritage n'est finalement ni apprendre à lui obéir ni passer sa vie à le combattre. C'est peut-être apprendre à reconnaître ce qui, parmi tout ce qui est arrivé jusqu'à nous, mérite encore de voyager.

Nous héritons d'une histoire dont nous n'avons pas choisi le commencement et dont nous ne connaissons pas la fin. Mais pendant un temps, elle passe par nous.

C'est peut-être là que l'héritage cesse d'être un destin.



POURSUIVRE L'EXPLORATION



Ce tome explorait ce qui, dans notre relation à l'argent, peut nous avoir précédées : les mots, les gestes, les valeurs, les silences et les histoires au milieu desquels nous avons appris l'argent.

Les autres Essentiels Argent & Psyché® ouvrent d'autres portes sur cette même relation : la peur de manquer et le sentiment de sécurité, ce que nous nous autorisons à recevoir, demander ou désirer, et la place que l'argent finit parfois par 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

Les références réunies ici permettent de retrouver les principaux travaux sur lesquels reposent certaines notions et recherches évoquées dans cet ouvrage. Elles ne constituent pas une bibliographie exhaustive, mais des repères pour la lectrice qui souhaiterait vérifier ou approfondir certains sujets.

Socialisation financière et croyances autour de l'argent

Gudmunson, Clinton G. & Danes, Sharon M. « Family Financial Socialization: Theory and Critical Review. » *Journal of Family and Economic Issues*, 32(4), 2011, 644-667.

Sur la socialisation financière familiale et les différentes manières dont la famille participe à la construction des attitudes et comportements liés à l'argent.

Shim, Soyeon, Barber, Bonnie L., Card, Noel A., Xiao, Jing Jian & Serido, Joyce. « Financial Socialization of First-year College Students: The Roles of Parents, Work, and Education. » *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 2010, 1457-1470.

Sur la place des parents, mais aussi du travail et de l'éducation, dans la socialisation financière des jeunes adultes.

Webley, Paul & Nyhus, Ellen K. « Parents' Influence on Children's Future Orientation and Saving. » *Journal of Economic Psychology*, 27(1), 2006, 140-164.

Sur les liens entre l'environnement familial, l'orientation vers l'avenir et certains comportements liés à l'épargne.

Klontz, Bradley, Britt, Sonya L., Mentzer, Jennifer & Klontz, Ted. « Money Beliefs and Financial Behaviors: Development of the Klontz Money Script Inventory. » *Journal of Financial Therapy*, 2(1), 2011.

Sur différents ensembles de croyances liées à l'argent et leurs associations avec certains comportements financiers. Cette étude ne permet pas, à elle seule, d'établir l'origine infantile de ces croyances ni de considérer qu'elles déterminent nos comportements futurs.

Famille, transmission et loyautés

McGoldrick, Monica, Gerson, Randy & Petry, Sueli. *Genograms: Assessment and Intervention*, 3e éd., W. W. Norton, 2008.

Sur le génogramme comme outil de représentation des relations et de certains événements familiaux sur plusieurs générations. Le Tome 2 s'en inspire librement pour proposer une cartographie de l'histoire financière familiale.

Boszormenyi-Nagy, Ivan & Spark, Geraldine M. *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. Harper & Row, 1973. Ouvrage à l'origine de la notion de « loyautés invisibles » dans l'approche contextuelle de la famille. Cette notion est utilisée ici comme une grille de lecture possible, et non comme une explication automatique des comportements.

Corps, stress et émotions

Critchley, Hugo D. & Garfinkel, Sarah N. « Interoception and Emotion. » *Current Opinion in Psychology*, 17, 2017, 7-14.

Sur l'interoception — la perception et le traitement des signaux provenant de l'intérieur de l'organisme — et ses liens avec l'expérience émotionnelle.

Shonkoff, Jack P. et al. « The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. » *Pediatrics*, 129(1), 2012, e232-e246.

Sur les effets associés à certaines formes d'adversité et de stress précoces sur le développement. Ces travaux ne permettent pas pour autant de déduire mécaniquement un comportement adulte précis d'une expérience vécue dans l'enfance.

Épigénétique et transmission

Heijmans, Bastiaan T. et al. « Persistent Epigenetic Differences Associated with Prenatal Exposure to Famine in Humans. » *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(44), 2008, 17046-17049.

Sur les différences épigénétiques observées plusieurs décennies après une exposition prénatale à la famine néerlandaise de 1944-1945.

Yehuda, Rachel et al. « Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation. » *Biological Psychiatry*, 80(5), 2016, 372-380.
Sur certaines différences de méthylation observées chez des survivants de la Shoah et leurs descendants. Ces résultats sont importants, mais ne suffisent pas, à eux seuls, à démontrer une transmission biologique générale du traumatisme d'une génération à l'autre.

Heard, Edith & Martienssen, Robert A. « Transgenerational Epigenetic Inheritance: Myths and Mechanisms. » *Cell*, 157(1), 2014, 95-109.
Une revue des mécanismes connus de l'hérédité épigénétique et des précautions nécessaires lorsqu'on envisage une transmission au-delà des générations directement exposées. Les auteurs soulignent notamment que l'étendue de ce phénomène chez l'être humain reste incertaine.

Horsthemke, Bernhard. « A Critical View on Transgenerational Epigenetic Inheritance in Humans. » *Nature Communications*, 9, 2018, article 2973.
Sur les difficultés à démontrer une véritable transmission épigénétique transgénérationnelle chez l'être humain et à la distinguer des transmissions génétiques, environnementales et culturelles.

Repères religieux

Les textes religieux mobilisés dans cet ouvrage accompagnent la réflexion spirituelle dans le registre qui leur est propre. Ils ne sont pas présentés comme des preuves scientifiques.

Coran, 2:268.

Sur la peur de la pauvreté et la promesse de générosité divine, en lien avec la réflexion consacrée à la peur du manque.

Coran, 13:11.

Sur le changement de ce qui est en soi et la responsabilité humaine, sans en déduire que l'être humain disposerait d'un contrôle absolu sur les résultats de son existence.

Coran, 65:2-3.

Sur le tawakkul et le rizq, mobilisés pour penser ensemble l'action, la responsabilité, la confiance et ce qui échappe à notre maîtrise.

Coran, 4:36 ; 17:23-24.

Sur la bienfaisance envers les parents et les proches, en lien avec les réflexions consacrées aux responsabilités familiales, à l'aide et aux loyautés.

Al-Ghazali, Abû Hâmid. L'Avarice et l'amour de l'argent : remèdes et juste milieu prônés par l'islam. El Bab Éditions, 2016.

Sur la peur du manque, l'attachement aux biens, l'intention et la place que l'argent peut prendre dans la vie intérieure. Ses réflexions sont mobilisées dans l'ouvrage pour interroger notre rapport à l'argent sans faire de l'argent lui-même un mal.

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 2

Et si votre relation à l'argent avait commencé bien avant votre premier salaire ?

Avant même de savoir ce qu'était un budget, vous aviez déjà observé qui payait, qui économisait, qui donnait, qui s'inquiétait. Vous aviez entendu certaines phrases suffisamment souvent pour ne plus les entendre et compris que certaines dépenses étaient ordinaires quand d'autres exigeaient presque une réunion de crise familiale.

Puis vous avez grandi. Et certaines de ces façons de penser sont peut-être restées.

Pourquoi peut-on gagner correctement sa vie et continuer à avoir peur de manquer ? Pourquoi dépenser pour soi semble-t-il parfois plus difficile que donner aux autres ? Pourquoi réussir davantage que ses parents peut-il provoquer une gêne inattendue ? Et que transmet réellement une famille lorsqu'elle transmet son rapport à l'argent ?

Ce deuxième tome remonte le fil de notre histoire financière : l'enfance, les silences, les loyautés familiales, les changements de milieu social, le stress, le corps et cette fameuse épigénétique à laquelle on fait parfois dire beaucoup plus que ce que la science permet réellement d'affirmer.

Sans transformer chaque habitude en traumatisme ni chaque grand-mère économe en origine secrète d'un « blocage financier », il s'intéresse aussi à ce que nos héritages contiennent de précieux : des ressources, des savoir-faire, des valeurs et des manières de faire qui méritent parfois d'être conservées.

La spiritualité y trouve aussi sa place, loin des promesses d'abondance et de l'illusion que tout dépendrait de nous. Elle ouvre plutôt une réflexion sur ce qui relève de notre responsabilité, sur ce que nous pouvons réellement changer et sur ce qui, malgré tous nos efforts, échappe à notre contrôle.

Comprendre son héritage ne signifie alors ni accuser ceux qui nous ont précédées, ni passer sa vie à faire exactement l'inverse. Il s'agit de comprendre ce qui est arrivé jusqu'à nous, ce que cela a parfois protégé, et de choisir ce que nous voulons conserver, transformer ou transmettre autrement.

Nous n'avons pas choisi le début de notre histoire financière. Mais nous pouvons choisir ce qui mérite encore de voyager avec nous.