

A photograph of a man and a woman embracing outdoors at sunset. The man is wearing glasses and a denim jacket, and the woman is wearing a grey knit hat and a white top. The background is a soft, hazy landscape with a warm, golden light from the setting sun.

# PARLER D'ARGENT EN COUPLE

**Version découverte.**

**Les premières questions à se poser,  
seule ou à deux.**



**SUSANA NUNES**

# AVANT-PROPOS

J'ai travaillé dix ans dans la finance. Les chiffres, les marchés, les portefeuilles d'investissement... c'était mon quotidien. Et pendant ces dix ans, j'observais quelque chose qui me dérangeait profondément : les femmes représentaient rarement plus de 10 % des investisseurs.

**Dix pour cent.** Ce n'est pas un chiffre anodin. Il ne dit pas seulement que les femmes investissent moins, il dit que les femmes accumulent moins. Moins de capital, moins de sécurité, moins de liberté à long terme. Pendant que leurs partenaires construisent un patrimoine, elles gèrent le quotidien.

Quand j'ai quitté la finance, je me suis tournée vers la maternité, la naissance, le soutien aux couples qui traversent cette période bouleversante. Et là, j'ai fait un deuxième constat, aussi frappant : **la maternité, c'est précisément le moment où toutes les inégalités financières se creusent.** Congés, carrières ralenties, dépendance économique, retraites amputées. Le sujet de l'argent que j'avais quitté me rattrapait, sous une autre forme, mais avec les mêmes effets.

J'avais cru tourner la page. Mais tout est lié.

**Alors j'ai regardé ce qui se passait en moi.** Et là, la surprise... moi, dix ans dans la finance et j'avais un rapport à l'argent profondément abîmé. Je me suis toujours imposée des offres très accessibles, parfois au détriment de ma propre qualité de vie. Derrière, il y avait une croyance que je n'avais jamais questionnée : que l'argent corrompt. Qu'une bonne personne reste modeste. Que vouloir gagner davantage, c'était trahir quelque chose.

Et dans mon couple ? J'avais délégué tout le sujet à mon conjoint, parce qu'il était "l'expert". Je me racontais que ce n'était pas mon domaine, moi qui avais passé dix ans dedans. Ce n'est pas une question de compétence. C'est une question de ce que l'argent vient toucher en nous, au plus profond.

Me poser les bonnes questions. Retravailler ce qui venait de mon enfance, de ma lignée, de mon système nerveux face à l'argent. Ça a tout changé. Pas du jour au lendemain, mais durablement.

**C'est pour ça que j'ai créé ce guide.**

Non pas pour te donner des conseils financiers de plus. Mais pour t'inviter, ainsi que ton-ta partenaire, à avoir les conversations que presque personne n'ose avoir en couple. Les conversations sur le pouvoir et l'argent dans le couple. Sur ce que chacun porte, hérite, projette sur ce sujet. Sur la protection de chacun, concrètement et légalement. Et sur ce qui, au fond, empêche d'en parler.

Vous pouvez le lire ensemble ou séparément. Vous pouvez prendre le temps qu'il vous faut. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, seulement ce qui est vrai pour vous.

Susana



# Sommaire

Avant-propos

Introduction et mode d'emploi

Un mot sur ce guide

Les 5 pièges à éviter

Sophie & Romain : et si c'était vous ?

Ce n'est pas une histoire isolée

## Trame de discussion

1. Votre histoire personnelle avec l'argent
2. Gestion du quotidien
3. Capacité d'épargne & projets

Ressources

Conclusion

## DANS LA VERSION COMPLÈTE DU GUIDE

Suite de la trame de discussion

4. Protection, sécurité & crash-test financier
5. Congé parental & garde d'enfants
6. Communication & habitudes
7. Transmission & éducation

Notre photo financière

Notre contrat de couple

## Les 10 points essentiels

Mariage, PACS, concubinage : tableau comparatif

La retraite, l'angle mort de la parentalité

Plan d'actions

## Et si le vrai blocage n'était pas financier ?

Transformer ta relation à l'argent de l'intérieur

Et si le vrai risque, c'était de ne rien faire ?

Ressources

Conclusion



# INTRODUCTION

Ce guide est une invitation à la prise de conscience, à la discussion. Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" réponse : seulement ce qui est juste pour toi et pour ton couple.

**L'objectif** : créer un terrain solide, juste et serein pour chacun de vous deux et votre famille.

## COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

### 2 niveaux au choix :

- Version express (20 min) : répondez uniquement aux questions marquées d'une étoile
- Version approfondie (2h+) : l'intégralité du document

### Méthode recommandée :

- Répondez chacun-e de votre côté (section 1 surtout)
- Prenez un moment au calme pour partager vos réponses
- Notez vos décisions communes
- Relisez ce guide une fois par an : naissance, retour au travail, changement de situation

Je te recommande aussi d'avoir un carnet dédié pour les exercices de ce guide et prendre des notes.

## UN MOT SUR LA PERSPECTIVE DE CE GUIDE

Ce guide est écrit pour les deux partenaires. Il nomme cependant les inégalités structurelles telles qu'elles existent dans les données et elles touchent, en grande majorité, les femmes après l'arrivée d'un enfant.

Ce n'est pas un parti pris : c'est une réalité documentée. En la nommant clairement, j'espère que les deux membres du couple puissent agir en conscience et construire ensemble quelque chose de plus équitable.



# INTRODUCTION

Avant de commencer, voici les erreurs les plus fréquentes :

**Piège n°1 : "On verra bien quand bébé sera là"**

→ Vous serez épuisés et vulnérables. C'est maintenant qu'il faut en parler.

**Piège n°2 : "Je gagne plus, donc je décide"**

→ Confusion entre contribution financière et pouvoir décisionnel. Les deux n'ont rien à voir.

**Piège n°3 : "On fait 50/50, c'est plus simple"**

→ Simple ≠ équitable. Tu trouveras des exemples chiffrés dans la suite du guide.

**Piège n°4 : "Pas besoin de notaire, on s'aime"**

→ L'amour ne remplace pas la protection légale. En cas de coup dur, il vaut mieux avoir anticipé.

**Piège n°5 : "Le PACS, c'est comme le mariage"**

→ Non. La protection du conjoint survivant et en cas de séparation est très différente.



## SOPHIE & ROMAIN : ET SI C'ÉTAIT VOUS ?

Sophie et Romain se sont rencontrés à 26 ans. Deux salariés, deux salaires comparables, deux personnes qui se respectent et qui s'aiment. Quand ils décident d'avoir un enfant, ils sont confiants. Modernes. Ils savent que ça va changer leurs vies, mais ils pensent être prêts.

Le bébé arrive. **Et avec lui, quelque chose qu'ils n'avaient pas vu venir.**

Le congé maternité se termine. Leur fils a trois mois. Sophie n'arrive pas à imaginer le confier à une crèche, il est si petit, elle allaite encore, son corps n'a pas vraiment récupéré. Romain, lui, a déjà repris le travail depuis quelques semaines.

La décision de prendre un congé parental semble s'imposer d'elle-même. Naturelle. Évidente. Personne ne la discute vraiment, ni Sophie, ni Romain. Ils s'aiment. Ils font confiance à l'autre. Et de toute façon, ils voulaient un deuxième enfant rapidement. Autant que Sophie soit disponible pendant cette période.

Ce qu'ils ne voient pas encore, c'est que cette décision, prise dans la douceur et la bonne volonté, vient de modifier l'équilibre de leur couple de façon profonde. Et qu'ils l'ont prise sans en mesurer les conséquences.

Les premières semaines passent. Puis les premiers mois.

Romain travaille. De plus en plus, **il a le sentiment que tout repose sur lui.** Qu'il doit assurer. Qu'il n'a pas le droit de flancher, parce que Sophie et le bébé dépendent de lui. Il rentre le soir épuisé, préoccupé. Il est là, physiquement, mais il n'arrive pas à être vraiment présent. Quelque chose en lui s'est mis en mode survie.

Ce qu'il ne sait pas, ce qu'il ne peut pas savoir sans y avoir réfléchi, c'est que ce nouveau rôle de pourvoyeur unique vient d'activer quelque chose de très ancien en lui. Une mémoire qui ne lui appartient pas vraiment, mais qu'il porte dans son corps : celle des hommes de sa lignée qui travaillaient sans relâche, absents même quand ils étaient là, convaincus que leur amour se mesurait en sacrifices silencieux. Il ne choisit pas ce comportement. Il n'en est même pas conscient. Il le répète.

Sophie, de son côté, se sent seule. Elle gère les nuits, les rendez-vous médicaux, la charge mentale. Elle n't plus de salaire à elle, plus de collègues, plus d'espace qui lui appartient vraiment. Elle dépend financièrement de Romain pour la première fois de sa vie adulte. Et ça lui fait quelque chose.



# INTRODUCTION

Parce que pour Sophie aussi, **ce nouveau rôle vient de réveiller des mémoires très anciennes**. Des images d'une mère qui a tout porté. D'une grand-mère qui n'a jamais eu de compte bancaire à son nom. D'une solitude féminine transmise de génération en génération, silencieuse, acceptée. Elle ne fait pas le lien, elle sait juste qu'elle se sent coincée. Et que ça lui ressemble de moins en moins.

Des tensions apparaissent. Petites, d'abord. Un reproche qui fuse trop vite. Un silence qui dure trop longtemps. Une conversation qui tourne mal sans qu'on sache vraiment pourquoi.

Le problème, c'est qu'ils ne savent pas quoi se dire. Parce qu'ils ne comprennent pas vraiment ce qui se passe. Ils s'aiment. Ils ont choisi cette situation. Alors pourquoi ça fait si mal ? **Pourquoi Romain a l'impression de tout donner sans jamais être assez présent ? Pourquoi Sophie se sent-elle à la fois reconnaissante et profondément seule ?**

Ils n'ont pas les mots. Alors ils font ce que font beaucoup de couples : ils continuent.

Le deuxième bébé arrive, comme prévu. Et avec lui, tout s'amplifie.

Romain se sent maintenant responsable de quatre personnes. **La pression qu'il ressent devient une armure permanente**. Il travaille encore plus. Sophie, elle, est submergée. Deux enfants, zéro salaire, et **le sentiment de plus en plus prégnant d'être invisible dans sa propre vie**.

Les tensions ne sont plus petites. Elles prennent de la place. Beaucoup de place.

Sophie commence à penser à la séparation. Comme une sortie de secours dont elle commence à mesurer qu'elle n'a pas les clés. Car, pendant trois ans, elle n'a pas travaillé. Elle n'a pas d'argent de côté. Pas d'épargne à son nom. Si elle part maintenant, elle part avec quoi ? Où va-t-elle aller ?



# INTRODUCTION

Elle reste parce qu'elle n'a pas les moyens de partir. Parce que la dépendance financière qu'elle n'avait pas vue venir est devenue une cage. Ils vivent comme ça plusieurs années encore. Côte à côte. De plus en plus loin.

Quand Sophie reprend le travail, quelque chose se déplace en elle. Elle a de nouveau un salaire. Un espace à elle. Une sécurité qui ne dépend que d'elle. Et quelques mois plus tard, elle part.

Romain ne comprend pas. Il a l'impression d'avoir tout donné (sa liberté, son énergie, ses années) pour cette famille. **Il s'est sacrifié.** Et elle part. Il se sent trahi, arnaqué, profondément incompris.

Ce couple s'aimait. Cette décision (le congé parental, les rôles qui se sont figés) ils l'ont prise ensemble, dans la bonne foi et la confiance. Il n'y a pas eu de manipulation. Pas d'arnaque.

Il y a eu deux personnes qui ont traversé l'une des transitions les plus bouleversantes de l'existence humaine sans avoir les outils pour en mesurer les conséquences, ni sur leur situation financière concrète, ni sur ce que ça allait activer en eux, au niveau le plus profond.

Parce que la maternité et la paternité ne font pas que changer notre quotidien. Elles réveillent des mémoires très anciennes (des façons d'être, de se protéger, d'aimer) que nos ancêtres ont inscrites dans notre corps bien avant notre naissance. Ce que nos grands-parents ont vécu, ce que nos parents nous ont transmis sans le vouloir : tout ça est gravé quelque part dans notre système nerveux. Et il suffit d'un déclencheur (un nouveau rôle, une nuit sans sommeil, une dépendance financière soudaine) pour que ces mémoires s'activent et commencent à piloter notre comportement, à notre insu, pour nous protéger.

**Romain ne choisissait pas de s'absenter.** Il répétait. **Sophie ne choisissait pas de se taire.** Elle répétait.

Ce guide ne peut pas effacer les mémoires ancestrales et d'enfance ancrées en toi. Mais il peut t'aider à ne pas les laisser décider à ta place.



# INTRODUCTION

## CE N'EST PAS UN CAS ISOLÉ

L'histoire de Sophie et Romain n'est pas une exception. Ce sont des tendances structurelles, documentées, qui se répètent dans des milliers de foyers.

**23 %**

Écart mère/père après l'arrivée d'un enfant, contre 7 % chez les salarié-es sans enfant. Plus il y a d'enfants, plus l'écart augmente.

**20 %**

Part des mères qui basculent sous le seuil de pauvreté dans l'année qui suit une séparation (Drees / INSEE).

**40 %**

Écart moyen de pension de retraite entre femmes et hommes en France (Drees, 2023).

Ces chiffres ne relèvent pas de problèmes individuels. Ils décrivent une tendance structurelle qui commence presque toujours au même endroit : le moment où un enfant arrive, et où des décisions se prennent sans qu'on en mesure les conséquences à long terme.

En parler, c'est prévenir la dépendance, protéger chacun-e, assurer l'équité, et poser les bases d'un foyer où l'argent n'est ni tabou, ni outil de pouvoir, mais un support commun.

Les femmes évoquent souvent la peur du risque pour ne pas prendre en main ce sujet, oser faire des placements, investir... et si le vrai risque, c'était de ne rien faire ? Nous aborderons ce sujet plus en détail dans la dernière partie de ce guide.



# TRAME DE DISCUSSION



## 1. VOTRE HISTOIRE PERSONNELLE AVEC L'ARGENT

À faire individuellement avant de partager en couple. Prenez 20 à 30 minutes, chacun-e de votre côté, pour répondre honnêtement à ces questions. Par écrit si possible. L'objectif n'est pas de t'évaluer : c'est de mieux te comprendre toi-même.

### Ma relation à l'argent aujourd'hui

- Quelle est mon histoire personnelle avec l'argent ?
- Quelle est l'histoire de ma famille ?
- Quels cycles se répètent dans ma famille autour de l'argent ?
- Quels bénéfices ai-je à rester là où je suis ?
- Et qu'est-ce que ça me coûte ?
- Quel est mon premier souvenir lié à l'argent ?

### Un exercice sensoriel

Prends un billet ou une pièce dans la main. Ferme les yeux. Observe : sensations dans le corps, images, mémoires, jugements, honte, plaisir, peur, envie...

- Note tout ce qui vient, sans filtre.



# TRAME DE DISCUSSION

## Visualiser mon lien à l'argent

Ferme les yeux un instant. Pose-toi cette question sans chercher à y répondre mentalement : à quoi ressemble mon lien à l'argent aujourd'hui ? Si je le laissais prendre une forme, une image, une sensation dans mon corps... qu'est-ce qui vient ? Laisse venir : une image, une couleur, une texture, un souvenir, une émotion, un mot. Peut-être rien du tout, et c'est une information en soi.

*Ce que tu perçois dans cet exercice, c'est ta réalité émotionnelle avec l'argent, bien plus révélatrice que ce que tu en penses rationnellement.*

- Note ce qui tout ce t'est venu.

## Mes habitudes et mon rapport au risque

- Quel est mon rapport au risque financier ?
- Quel est mon rapport à la dette ?
- Ai-je une épargne d'urgence ? Sinon, pourquoi ?
- Est-ce que je sais vraiment combien je gagne chaque mois après charges ?
- Investir me fait-il peur ? Si oui, pourquoi ?

## Dans mon couple

- Dans mon couple... est-ce que je délègue tout ?
- Est-ce que je me dis que "je n'y comprends rien", "ce n'est pas mon domaine", "c'est trop compliqué" ?
- Quels bénéfices ai-je à ne pas m'impliquer dans les finances du couple ?
- Note ce qui t'a le plus surpris-e ou touché-e dans ces réponses.



# TRAME DE DISCUSSION

## La transparence financière

Parlons maintenant de deux sujets fondamentaux si tu veux vraiment débloquer des choses dans ta relation à l'argent :

- L'évitement : ne pas regarder ses propres chiffres.
- Le secret : ne pas dire à l'autre certaines choses.

Le secret financier ne concerne pas seulement les situations dramatiques. Il peut s'installer progressivement, dans des situations qui semblent anodines : des dépenses non mentionnées, des comptes dont l'autre n'a pas connaissance, des décisions prises seul-e sans en parler, une situation financière présentée de façon plus favorable qu'elle ne l'est...

Tout cela, tous ces non-dits, pèsent lourd et sont à l'origine de tensions. Et même s'ils sont inconscients. Car ce n'est jamais qu'une question d'argent. C'est une question de se sentir en sécurité et en confiance, avec soi-même et avec l'autre.

Voici des questions à vous poser honnêtement, chacun-e de votre côté :

- Y a-t-il des informations financières, des dépenses, que je refuse de regarder ?
- Y a-t-il des informations financières que je ne partage pas avec l'autre, pas par oubli, mais par évitement ?
- Y a-t-il des dépenses, des comptes ou des décisions que mon-ma partenaire ne connaît pas vraiment ?

**Attention** : avoir des comptes séparés n'est pas un problème, c'est même recommandé. Mais es-tu 100% à l'aise avec ton relevé quand tu le regardes ?



## COMMENT PARTAGER CES RÉPONSES EN COUPLE ?

Une fois que vous avez répondu chacun·e de votre côté, prenez un moment au calme. Ni le soir épuisés, ni au milieu d'une journée chargée. Une heure minimum. Voici quelques repères pour que cet échange soit constructif :

### **Le cadre de la conversation**

Pas de jugement : ce que l'autre partage vient souvent de très loin. Écoutez pour comprendre, pas pour répondre.

Pas de solutions immédiates : dans un premier temps, l'objectif est de s'entendre mutuellement, pas de tout résoudre.

Si vous sentez la tension monter, faites une pause. Respirez. Revenez-y dans une heure ou le lendemain.

Ce n'est pas un procès : chacun·e a construit son rapport à l'argent dans un contexte qui lui est propre. **Il n'y a pas de coupable.**

- Notez ensemble ce que vous avez appris de cet échange.



# TRAME DE DISCUSSION

Dans cette deuxième partie, vous pouvez aborder chaque question ensemble.



## 2. GESTION DU QUOTIDIEN

- ★ Qui gère les comptes au quotidien ?
- ★ Comment répartissez-vous les dépenses courantes (loyer, courses, factures) ?
- Avez-vous une épargne dédiée aux imprévus ou aux vacances ? Combien ?
- ★ Comment répartissez-vous les frais liés à l'enfant (couches, vêtements, santé, activités) ?
- Qui suit la charge mentale financière (factures, relances, déclarations) ? Comment la répartir ?
- Notez vos décisions.



## 3. CAPACITÉ D'ÉPARGNE & PROJETS

- ★ Chacun de vous a-t-il une capacité d'épargne indépendante ?
- Avez-vous des projets d'investissement à court, moyen ou long terme ?
- Comment souhaitez-vous répartir ces investissements : ensemble ou séparément ?
- Si l'un de vous reçoit un héritage ou une donation, comment le gérer dans le couple ? (Commun ou propre ?)
- Ouvrez-vous un compte d'épargne pour l'enfant ? Qui l'alimente et comment ?
- Notez vos décisions.



# DANS LA VERSION COMPLÈTE DU GUIDE

## **Tu viens de terminer la partie découverte du guide.**

Si ces premières questions ont fait remonter quelque chose (une tension, une prise de conscience...), c'est exactement ce qui devait se passer. Et ce n'est que le début.

La version complète du guide avec plus de 50 pages va beaucoup plus loin et dans des directions que cette version découverte n'effleure pas encore.

## **Sur le plan concret et stratégique**

La section 4 t'emmène dans le crash-test financier, un exercice guidé étape par étape pour simuler ce qui se passerait si tu te retrouvais seule demain. Revenus, charges, actifs à ton nom, combien de mois tu tiendrais. C'est souvent la première fois que les femmes font ce calcul. Et c'est souvent là que tout change.

La photo financière te permet de poser vos chiffres ensemble pour la première fois (revenus, dépenses, actifs, dettes, valeur nette) et de définir un objectif commun clair.

La section sur le congé parental et le retour au travail pose les vraies questions : qui s'arrête, pour combien de temps, à quel coût réel sur la carrière et sur la retraite.

Une section entière est dédiée au risque financier, pour comprendre pourquoi ne rien faire n'est pas neutre, ce que l'inflation fait vraiment à ton épargne, et comment diversifier pour ne pas dépendre d'un seul système

## **Sur le plan émotionnel et intérieur**

La partie "Et si le vrai blocage n'était pas financier ?" est celle que je préfère. Elle revient sur pourquoi ces conversations sont si difficiles : la métaphore du seau qui fuit, la différence entre le thermomètre et le thermostat, ce que le système nerveux a à voir avec ta façon de gérer l'argent. Et elle te donne des pratiques concrètes pour aborder ces sujets depuis un état apaisé, pas en mode survie.



# DANS LA VERSION COMPLÈTE DU GUIDE

Il y a aussi un rituel. Pour aller regarder en face quelque chose que la plupart des gens préfèrent éviter : la partie de toi qui tire un bénéfice secret de ta situation financière actuelle. Pas parce que tu veux souffrir mais parce que notre système nerveux est très habile pour créer des schémas qui nous protègent, même quand ils nous coûtent cher.

## Et trois méditations guidées

La première, celle que tu connais peut-être déjà, pour explorer ta relation à l'argent en profondeur, par le corps et les sensations.

La deuxième pour travailler sur la résistance à recevoir. Celle qui fait qu'on se fixe des tarifs trop bas, qu'on délègue tout, qu'on n'arrive pas à garder ce qu'on gagne.

La troisième, plus courte, dix minutes à peine, à utiliser juste avant une conversation financière difficile ou un rendez-vous mensuel avec ton partenaire. Pour réguler, ancrer, et entrer dans la conversation autrement.

→ [Accéder au pack complet](#)





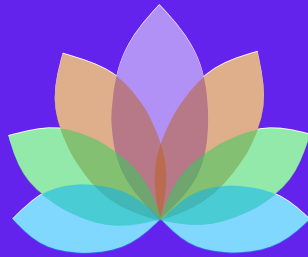
# Conclusion

Toutes ces questions peuvent faire peur. On peut se dire que le travail est immense, qu'on ne sera jamais prêt.e. Mais avec tous les outils que je t'ai donné.e, tu as toutes les chances de ton côté.

Sophie et Romain n'ont pas eu cette conversation. Pas parce qu'ils ne s'aimaient pas, mais parce que personne ne leur avait dit qu'elle était nécessaire, ni donné les outils pour la mener. Toi, tu l'as eue.

L'argent dans un couple n'est pas juste un sujet pratique. C'est un miroir : il révèle ce qu'on croit mériter, ce qu'on ose demander, ce qu'on laisse à l'autre par habitude ou par peur. Ce guide n'a pas de fin. Il a une prochaine conversation.

**Vas-y sans trop te mettre la pression.** Même si le plus important n'est pas le résultat mais le chemin, le chemin que tu entames ici est magnifique et aura un bel impact sur ta vie et sur celle de ta lignée.



**SUSANA  
NUNES**

[www.susananunes.com](http://www.susananunes.com)

[contact@susananunes.com](mailto:contact@susananunes.com)