DOMAINE 4 - EXPLORER SA RELATION À L’ARGENT

ÉTAPE 1 SUR 5 - COMPRENDRE

Observer ma relation à l’argent au quotidien

Il arrive que l’argent prenne beaucoup de place dans une journée. Une facture à régler, un achat à envisager ou une discussion avec un proche peuvent susciter une réaction que l’on comprend mal sur le moment.

Ce parcours vous propose d’apprendre à observer ces situations. Vous n’avez pas besoin de trouver une explication à tout, ni de modifier immédiatement votre manière de faire. Commencez par décrire ce qui s’est passé et ce que vous avez remarqué.

Vous pourrez ensuite garder une trace de vos observations avec l’outil associé.

1. Choisir une situation simple et récente

Comment m’y prendre

Retenez un moment précis lié à l’argent : consulter votre compte, recevoir une facture, hésiter devant un achat ou parler d’une dépense avec quelqu’un.

Choisissez de préférence une situation récente, dont vous vous souvenez assez bien, et que vous vous sentez à l’aise de regarder. Un petit événement du quotidien suffit.

Évitez de partir d’une formule générale comme « Je suis toujours inquiet pour l’argent ». Cherchez plutôt un moment identifiable : où étiez-vous, que faisiez-vous et qu’est-ce qui a retenu votre attention ?

Dans notre exemple

Bertrand reçoit un courriel annonçant que sa facture d’électricité est disponible. Il voit le message sur son téléphone, mais ne l’ouvre pas immédiatement.

Il choisit ce moment pour commencer son observation.

Le résultat attendu

Une situation précise, située dans le temps, que vous pouvez décrire en quelques phrases.

2. Décrire les faits avant de les interpréter

Comment m’y prendre

Racontez ce qui s’est passé dans l’ordre. Indiquez ce que vous avez vu, entendu ou fait.

Distinguez les informations connues de ce que vous avez imaginé. « J’ai reçu une facture » décrit un fait. « Elle sera sûrement trop élevée » exprime une anticipation.

Si une information manque, laissez-la ouverte. Vous n’avez pas besoin de compléter votre souvenir pour rendre le récit plus cohérent.

Dans notre exemple

Bertrand a reçu le message à 18 heures. Il était en train de préparer le repas. Il n’avait pas encore consulté le montant de la facture.

À ce moment-là, il savait qu’une facture était disponible ; il ne savait pas encore si elle dépassait ce qu’il avait prévu.

Le résultat attendu

Un récit court qui permet de distinguer les faits de vos suppositions.

3. Repérer ce qui m’est venu à l’esprit

Comment m’y prendre

Essayez de retrouver la première phrase ou l’idée qui vous est venue. Notez-la avec vos mots, même si elle vous paraît excessive ou contradictoire.

Vous pouvez écrire : « Je ne veux pas regarder maintenant », « Je devrais pouvoir me permettre cet achat » ou « Je vais encore devoir me justifier ».

Pour cette première observation, il suffit de relever cette pensée. Vous n’avez pas à décider si elle est juste, ni à chercher d’où elle vient.

Si vous ne vous en souvenez pas, notez simplement : « Je ne sais plus ce que j’ai pensé à ce moment-là. »

Dans notre exemple

Bertrand se souvient de cette phrase : « Je n’ai pas envie de découvrir une mauvaise surprise ce soir. »

Il la note sans en conclure qu’il réagit toujours de cette manière aux factures.

Le résultat attendu

Une pensée repérée, ou la mention que vous ne pouvez pas la retrouver.

4. Nommer mon ressenti sans me forcer à être précis

Comment m’y prendre

Cherchez un mot qui se rapproche de ce que vous avez ressenti : inquiétude, agacement, soulagement, plaisir, gêne ou indifférence, par exemple.

Vous pouvez aussi noter une sensation physique que vous avez remarquée : une tension, une respiration plus courte ou un relâchement. N’en déduisez pas une signification que vous ne connaissez pas.

Plusieurs ressentis peuvent coexister. Vous pouvez également écrire « Je ne sais pas », ou « Je n’ai rien remarqué de particulier ». L’absence de réponse précise fait partie de l’observation.

Dans notre exemple

Bertrand reconnaît une inquiétude et un peu d’agacement. Il se souvient aussi d’avoir serré les mâchoires.

Il ne cherche pas encore à expliquer ces sensations.

Le résultat attendu

Quelques mots sur votre ressenti, avec la précision que vous pouvez lui donner aujourd’hui.

5. Regarder ma réaction et ce qui s’est passé ensuite

Comment m’y prendre

Décrivez votre réaction concrète : avez-vous ouvert le document, remis l’action à plus tard, demandé un avis, acheté, renoncé ou commencé une discussion ?

Regardez ensuite ce qui s’est passé. Distinguez, là encore, les conséquences observées de celles que vous supposez.

Votre réaction peut avoir été utile, gênante ou sans effet particulier. Vous pouvez la décrire sans vous attribuer une qualité ou un défaut.

Dans notre exemple

Bertrand ferme le message et continue à préparer le repas. Le lendemain matin, il ouvre la facture. Son montant correspond à ce qu’il avait prévu.

Il remarque qu’il a pensé plusieurs fois à cette facture pendant la soirée. Dans cette situation, reporter la lecture n’a pas fait disparaître son inquiétude.

Le résultat attendu

Une description de votre réaction et de ce que vous avez pu observer ensuite.

6. Comparer mes observations pour repérer les réactions qui se répètent

Comment m’y prendre

Après quelques observations, relisez vos notes. Trois ou quatre situations peuvent suffire pour une première relecture ; ce n’est pas un objectif à atteindre.

Regardez si une pensée, un ressenti ou une réaction revient. Cherchez aussi les différences : un moment où vous avez réagi autrement, un contexte plus calme ou une information qui vous a aidé.

Une ressemblance entre plusieurs situations est une piste à regarder. Elle ne suffit pas pour vous définir comme une personne « dépensière », « anxieuse » ou « incapable de gérer ».

Vous pouvez terminer par une phrase prudente : « Dans les situations que j’ai notées, je remarque que… »

Dans notre exemple

Bertrand constate qu’il a reporté la consultation de deux documents dont il ne connaissait pas le montant. En revanche, il a lu sans hésitation une facture annoncée à l’avance.

Il retient : « Dans ces situations, l’incertitude sur le montant semble compter dans ma réaction. Je voudrais observer si cela se retrouve à d’autres moments. »

Le résultat attendu

Un premier constat limité aux situations observées, et éventuellement un point à regarder la prochaine fois.

Pour passer à votre situation

Vous pouvez commencer par un seul événement. Quelques phrases suffisent : la situation, les faits, la pensée repérée, votre ressenti, votre réaction et ce qui s’est passé ensuite.

Ce carnet est personnel. Vous choisissez ce que vous souhaitez y noter et ce que vous préférez garder pour vous. Vous pouvez interrompre une observation et la reprendre plus tard.

Outil — Mon carnet d’observation de ma relation à l’argent

L’outil vous permettra de conserver vos observations, puis de les relire pour repérer ce qui revient et ce qui varie. Vous disposerez ainsi d’un point de départ concret pour poursuivre votre exploration.