DOMAINE 4 - EXPLORER SA RELATION À L’ARGENT

ÉTAPE 2 SUR 5 - COMPRENDRE

Examiner les idées sur l’argent qui influencent mes choix

Dans une situation liée à l’argent, une phrase peut vous venir presque spontanément : « Je ne devrais pas dépenser pour moi », « Il faut toujours garder de côté » ou « Parler d’argent crée des tensions ».

Ces idées peuvent vous aider dans certaines circonstances et vous laisser moins de possibilités dans d’autres. Ce parcours vous propose d’apprendre à en examiner une, à partir de situations concrètes.

Vous n’avez pas besoin de retrouver son origine avec certitude, ni de chercher immédiatement à la remplacer. L’objectif est de comprendre ce qu’elle vous amène à faire et de voir si elle correspond encore aux situations que vous rencontrez.

Pour l’exemple, nous suivrons Camille. Elle a constitué une épargne pour remplacer un appareil ménager. Lorsque son lave-linge tombe en panne, elle hésite pourtant à utiliser la somme prévue.

1. Partir d’une idée précise, dans une situation précise

Comment m’y prendre

Reprenez une situation observée dans l'outil associé à l'étape précédente, ou un moment récent lié à l’argent. Cherchez la phrase qui vous est venue à l’esprit et notez-la avec vos mots.

Retenez une seule idée. « Je suis inquiet pour l’argent » décrit un ressenti général. « Je ne dois jamais toucher à mon épargne » permet d’examiner une règle précise.

Si vous ne retrouvez pas les mots exacts, vous pouvez proposer une formulation approchante. Indiquez simplement qu’il s’agit de ce que vous pensez vous être dit.

Dans notre exemple

Camille regarde le prix d’un nouveau lave-linge. Elle se dit : « Une fois l’argent mis de côté, je ne dois pas y toucher. » Elle note cette phrase et le contexte dans lequel elle est apparue.

Le résultat attendu

Une idée formulée en une phrase, accompagnée de la situation qui l’a fait apparaître.

2. Préciser ce que cette idée signifie pour moi

Comment m’y prendre

Regardez les mots de votre phrase. Que désignent-ils concrètement ? « Dépenser pour moi », « être prudent » ou « avoir assez » peuvent recouvrir des choses différentes selon les personnes et les moments.

Si vous avez utilisé « toujours », « jamais » ou « il faut », demandez-vous à quelles situations cette règle s’applique dans votre esprit. Vous pouvez préciser son sens sans chercher encore à savoir si elle est juste.

Dans notre exemple

Pour Camille, « toucher à mon épargne » signifie réduire une somme qu’elle a eu du mal à constituer. Sa phrase ne concerne pas seulement un achat : elle exprime aussi son souhait de conserver une réserve rassurante.

Le résultat attendu

Une explication simple de ce que les mots de cette idée représentent pour vous.

3. Noter d’où cette idée pourrait venir, sans chercher à tout expliquer

Comment m’y prendre

Demandez-vous si cette phrase vous rappelle un message entendu, une habitude de votre entourage ou une expérience personnelle.

Distinguez ce dont vous vous souvenez de ce que vous supposez. Vous pouvez écrire « J’ai souvent entendu cette phrase » ou « Je me demande si cette période a compté ». Vous pouvez aussi ne pas savoir.

Retrouver une origine possible ne permet pas, à lui seul, de comprendre tous vos choix actuels. Gardez cette information comme un élément de votre réflexion.

Dans notre exemple

Camille se souvient que ses parents insistaient sur l’importance de garder une réserve. Elle a aussi connu une période où ses revenus étaient irréguliers. Elle note ces deux éléments sans décider lequel explique sa phrase.

Le résultat attendu

Un souvenir, une hypothèse clairement indiquée comme telle, ou la mention que vous ne connaissez pas l’origine de cette idée.

4. Regarder ce que cette idée m’amène à faire

Comment m’y prendre

Revenez à la situation choisie. Quel rôle cette idée semble-t-elle avoir joué dans votre décision ? Vous a-t-elle conduit à attendre, à vérifier une information, à renoncer, à acheter ou à éviter une discussion ?

Notez ce qu’elle vous aide à préserver et ce qu’elle rend éventuellement plus difficile. Une même idée peut avoir plusieurs effets. Si vous ne voyez pas de lien clair avec votre réaction, laissez-le indiqué.

Dans notre exemple

Cette règle aide Camille à ne pas utiliser son épargne pour des achats qu’elle juge secondaires. Mais, cette fois, elle l’amène à hésiter devant une dépense pour laquelle elle avait précisément mis de l’argent de côté.

Le résultat attendu

Un effet concret de cette idée dans la situation, avec ce qui vous paraît utile et ce qui vous pose question.

5. Comparer avec des situations où cette idée s’applique différemment

Comment m’y prendre

Cherchez un exemple dans lequel cette idée vous a été utile. Puis regardez s’il existe une situation où elle ne vous a pas aidé, ou dans laquelle vous avez fait autrement.

Comparez les circonstances : l’argent était-il destiné à ce besoin ? Une autre réserve était-elle disponible ? La dépense pouvait-elle attendre ? Votre situation a-t-elle changé ?

Vous ne cherchez pas à prouver que votre idée est fausse. Vous cherchez à préciser les cas dans lesquels elle vous convient et ceux qui demandent une autre réflexion.

Dans notre exemple

Camille distingue deux sommes : sa réserve pour les imprévus et l’épargne prévue pour remplacer le lave-linge. Utiliser la seconde pour cet achat ne revient pas à puiser dans sa réserve.

Le résultat attendu

Des exemples qui permettent de nuancer la portée de votre idée, ou une question à examiner si vous manquez encore d’éléments.

6. Formuler ce que je retiens aujourd’hui

Comment m’y prendre

À partir de vos exemples, indiquez ce que vous souhaitez conserver de cette idée et ce qui mérite d’être précisé. Vous pouvez garder la phrase, la nuancer ou laisser votre réflexion ouverte.

Si vous la reformulez, choisissez des mots qui correspondent à votre situation. Une formulation utile peut reconnaître votre besoin de prudence tout en distinguant plusieurs usages de l’argent.

Vous n’avez pas à écrire une phrase positive à laquelle vous ne croyez pas. Terminez plutôt par un point concret à vérifier ou à observer avant votre prochaine décision.

Dans notre exemple

Camille retient : « Je souhaite préserver ma réserve pour les imprévus. L’épargne prévue pour un projet peut être utilisée pour ce projet, après avoir vérifié le coût et ce qu’il me restera. »

Avant de décider, Camille vérifie le prix du lave-linge, la somme épargnée pour cet achat et le montant de sa réserve. Elle pourra ainsi voir si cette dépense respecte ce qu’elle souhaite garder pour les imprévus.

Le résultat attendu

Un constat ou une formulation qui vous paraît juste aujourd’hui, et une prochaine vérification ou observation concrète.

Pour passer à votre situation

Vous pouvez commencer par une seule idée et prendre le temps de l’examiner. Des exemples précis sont plus utiles qu’une explication générale sur votre personnalité.

Votre réflexion peut rester incomplète. Conservez ce que vous avez noté et revenez-y lorsqu’une nouvelle situation vous permettra d’ajouter un élément.

Outil 4-2 — Ma fiche pour examiner une idée sur l’argent

L’outil vous permettra de rassembler votre idée, les exemples qui l’éclairent et ce que vous en retenez pour la suite.