**Quelle est votre relation à l’argent ?**

**Ce texte est déjà publié dans l’espace « Autodignostics » 🡪 quid ?**

Résumé

*Chacun de nous a une relation particulière à l’argent : elle est constituée des idées, des sentiments et des émotions que celui-ci suscite en nous, ainsi que de nos croyances et comportements à son égard. Notre relation à l’argent influence nos conduites financières positivement et négativement, et donc la manière dont nous gérons notre budget.*

*Mieux connaître notre relation à l’argent, c’est déjà commencer à la modifier positivement, pour notre plus grand bien.*

*A travers divers questionnaires et exercices stimulants, ce texte vous permet d’y voir beaucoup plus clair sur votre propre relation à l’argent.*

**1. Définitions et remarques préliminaires**

Notre relation à l’argent, c’est l’ensemble des interactions qui existent entre nous et l’argent, et plus particulièrement celui qui nous appartient. Ces interactions concernent en particulier :

* + Les représentations que nous avons de l’argent, c’est-à-dire les premiers mots, les premières images ou les premières pensées qui nous viennent à l’esprit quand on nous demande ce qu’évoque pour nous le mot « argent » ;
  + Les sentiments ou les émotions, souvent puissants et parfois dévastateurs, que l’argent suscite en nous ;
  + Nos croyances héritées de nos parents ou de notre milieu social au sujet de l’argent, ou façonnées par nos expériences de vie au sujet de l’argent ;
  + Nos comportements concrets à l’égard de l’argent, et notamment comment nous le gagnons, nous le dépensons et nous le gérons.

Notre relation à l’argent est complexe

L’argent possède en effet quatre caractéristiques remarquables :

Il occupe une place prédominante dans la vie sociale et dans notre vie personnelle ;

C’est un objet à la fois matériel (les billets, les pièces de monnaie) et immatériel (le solde de votre compte bancaire tenu à jour dans les fichiers de l’ordinateur de la banque) ;

C’est un excitant psychique puissant, parce qu’il représente la valeur, la puissance et le pouvoir ;

C’est également un objet tabou, chargé de secret et d’interdit.

Il n’existe donc pas de réponse simple, complète et définitive à la question : quelle est notre relation à l’argent ?

L’argent contribue beaucoup à rendre notre vie heureuse ou malheureuse. Mais ce qui importe n’est pas la quantité d’argent que nous gagnons ou que nous possédons, mais la « quantité de sagesse » que nous mettons dans notre relation à l’argent[[1]](#footnote-1).

Pourquoi chercher à mieux connaître notre relation à l’argent ?

Parce qu’elle influence nos conduites financières dans un sens positif mais aussi, parfois, négatif (ex. les personnes ayant des compulsions d’achat) ;

Parce qu’en l’explorant, on prend conscience de sa complexité et de sa dimension inconsciente ;

Parce que mieux la connaître, c’est déjà commencer à en modifier positivement le contenu et donc l’influence.

Comment conduire cet autodiagnostic ?

Prenez tout votre temps ;

Faites-le par curiosité ou par jeu plutôt que par devoir ;

Commencez par ce qui vous stimule le plus ;

Laissez de côté, provisoirement ou définitivement, les questions ou les exercices qui ne vous plaisent guère ;

Accueillez les réponses qui vous viennent sans les juger moralement, même si elles vous étonnent ;

Essayez de comprendrece qu’elles disent de vous, de votre histoire, de vos richesses, de vos plaisirs, de vos souffrances, de vos désirs et de vos projets ;

Vous pouvez faire ce diagnostic dans le secret de votre conscience, ou à deux si vous avez suffisamment confiance en une personnes qui vous est proche ;

Mais vous pouvez également le faire à quatre ou à cinq, comme on joue à un jeu de société : belle occasion de faire un joyeux pied de nez collectif au tabou de l’argent, qui nous gâche trop souvent la vie !

**2. Un dessin pour commencer**

**2.1. Exercice**

* Munissez-vous d’une feuille de papier vierge de format A4 ou, mieux, d’une feuille de papier à dessin, et de crayons de couleurs (sans oublier la couleur noire) ;
* Faites un dessin qui comporte au moins deux personnages : l’argent et vous ;
* Votre dessin peut être très simple. Mais si vous êtes inspiré, n’hésitez pas à faire un dessin riche, avec d’autres personnages ou objets, qui « raconte » une situation elle-même plus ou moins complexe.
  + - * Commentaires :
* Ne passez pas en revue toutes les idées de dessin qui vous viennent à l’esprit : le dessin le plus « parlant » correspond probablement à la première image qui a surgi en vous en lisant les consignes ci-dessus ;
* Le dessin n’a pas besoin d’être beau, ou « réussi », cela n’a aucune importance : peu importe, donc, que vous soyez ou non « bon en dessin » ;
* Si vous n’avez pas dessiné depuis votre enfance ou votre adolescence, faites pour le mieux : vous dessinerez à peu près comme vous dessiniez alors, et c’est très suffisant !
* Après avoir terminé le dessin, écrivez quelques lignes qui commentent ou complètent votre dessin. Par exemple :
  + Quel âge avez-vous dans ce dessin ?
  + Qu’est-ce que vous y faites ?
  + Quelles sont vos pensées, vos questions, vos sentiments dans cette « cohabitation » entre vous et l’argent ?
  + Quel en serait le titre si vous deviez lui en donner un comme le font les peintres avec leurs tableaux ?

**2.2. Analysez votre dessin**

Analysez-le comme s’il avait été réalisé par une autre personne que vous[[2]](#footnote-2). Il met en scène deux réalités, l’argent et vous. Supposons que ces deux réalités sont des « personnages » qui sont plus ou moins en interaction. Et essayez de répondre aux questions suivantes :

* Que pourriez-vous dire du personnage de l’argent ? Quels sont les mots que vous utiliseriez pour caractériser son apparence : gros ? Grand ? Petit ? Puissant ? Fragile ? Sympathique ? Désirable ? Inquiétant ? Répugnant, etc. ?
* Que diriez-vous de la représentation que vous avez faite de vous-même ? Quels sont les sentiments qui vous habitent, les gestes que vous faites, etc.
* Que diriez-vous des interactions qui, dans votre dessin, existent entre le « personnage argent » et vous-même ? Ça interagit beaucoup ? Peu ? Pas du tout ? Qu’est-ce qui se dit entre l’argent et vous, consciemment ou non, dans cette interaction ?

1. **Votre relation à l’argent vue par vos proches**

Imaginez que les trois personnes qui vous connaissent le mieux et qui vous aiment bien discutent hors de votre présence de *votre* relation à l’argent : quelles sont les quatre ou cinq points principaux qu’elles exprimeraient ?

Commentaires

1. **Questionnaire sur votre relation à l’argent**

**4.1. Les questions**

*(Une seule réponse possible par question, que vous notez en cochant les chiffres 1, 2, 3 ou 4)*

Q1. Comment parlez-vous d’argent en général ?

1. Facilement et sans déplaisir

2. Assez facilement quand c’est nécessaire

3. Seulement si c’est indispensable et avec une certaine gêne

4. Quasiment jamais : trop difficile pour moi.

Commentaires :

Q2. Que pensez-vous de votre situation financière actuelle dans son ensemble (c’est-à-dire votre budget et votre patrimoine) ?

Elle me semble bonne, voire très bonne

Elle me semble assez bonne

Elle me semble plutôt difficile

Elle me semble mauvaise, voire très mauvaise.

Commentaires :

Q3. Comment surveillez-vous votre situation financière ?

1. J’en fais un suivi régulier et rigoureux
2. J’en fais un suivi assez régulier
3. J’en fais un suivi assez lointain
4. J’en fais un suivi lointain ou très lointain

Commentaires :

Q4. Comment évaluez-vous vos capacités à gagner de l’argent ?

1. Elles sont bonnes ou très bonnes
2. Elles sont assez bonnes dans l’ensemble
3. Elles sont plutôt insuffisantes
4. Elles sont insuffisantes voire très insuffisantes

Commentaires :

Q5. Êtes-vous satisfait.e de la manière dont vous dépensez votre argent ?

1. J’en suis satisfait ou très satisfait
2. J’en suis assez satisfait
3. J’en suis peu satisfait
4. J’en suis insatisfait ou très insatisfait

Commentaires :

Q6. Comment défendez-vous vos intérêts, notamment financiers, quand ils sont en danger ?

1. Avec vigueur et fermeté

2. Assez bien dans l’ensemble

3. Insuffisamment

4. Très insuffisamment.

Commentaires :

Q7. Quels sont les mots, les images, les souvenirs, les sentiments ou les désirs qui surgissent en premier à votre conscience lorsque on prononce devant vous le mot *argent* ? (écrivez SVP cinq réponses différentes)

Commentaires :

Q8. Quels sont les cinq principaux sentiments que l’argent suscite en vous

Commentaires :

Q9. Parmi tous les noms que vous lisez dans la note en bas de cette page[[3]](#footnote-3), quels sont les cinq qui vous semblent le mieux terminer ce début de phrase : « pour moi, l’argent, c’est...  »

Commentaires :

Q10. Parmi tous les adjectifs qualificatifs cités dans la note en bas de cette page[[4]](#footnote-4),quels sont les cinq qui, selon vous, caractérisent le mieux l’*argent* ?



Commentaires :

Q11. Pouvez-vous citer cinq moments de votre vie dans lesquels l’argent a été une sorte de « personnage » très présent[[5]](#footnote-5) ?



Commentaires :

Q12. Imaginez cinq évènements à caractère financier qui peuvent vous arriver au cours des 20 prochaines années, et qui vous semblent possibles sinon vraisemblables :

**4.2. Dépouillez votre questionnaire**

Pour chacune des questions 1 à 6, affectez le nombre de points suivants à votre réponse

10 si votre réponse est 1 (ligne du haut)

7 si votre réponse est 2 (ligne suivante)

4 si votre réponse est 3 (ligne suivante)

1 si votre réponse est 4 (ligne du bas)

Pour chacune des questions 7 à 12, évaluez vos réponses de la manière suivante :

Pour chacune des cinq réponses que vous avez données à chacune des questions, affectez :

*Deux points* si la réponse vous semble révéler de votre part un regard positif ou optimiste sur l’argent (et peu importe que celui-ci soit ou non « discutable »). Ex. à la question 7, votre première réponse est : « J’ai 6 ans, papa me donne de l’argent de poche pour la première fois, j’étais très heureuse et j’ai acheté un petit bouquet de fleurs à maman »)

*Un point* si la réponse vous semble plutôt neutre. Ex. à la question 8, votre réponse est : « L’indifférence »

*Zéro point* si la réponse vous semble négative. Ex. à la question 9, vous avez répondu : « Corruption », « crapulerie » ou encore « saleté »

*Deux, un ou zéro point* à chacune de vos cinq réponses à la question 10 selon que l’événement cité vous donne le sentiment d’illustrer entre vous et l’argent :

Une représentation plutôt positive (+2)

Une représentation ni positive, ni négative (+1)

Une représentation plutôt négative (0)

Au total, chacune des questions 7 à 12 peut donc produire un total compris entre zéro et dix.

Totalisez les points obtenus à chacune des 12 questions. Le total devrait se tenir entre un maximum de 120 (soit 10 points pour chacune des 12 questions) et un minimum de 6 (soit 6 fois un point aux six premières questions).

**4.3. Analysez le résultat quantitatif**

Plus votre score global au questionnaire est élevé, et plus on peut penser que votre relation à l’argent est globalement positive ;

Il convient néanmoins d’être prudent : la construction de ce questionnaire peut être entachée d’un biais méthodologique ou idéologique inconscient qui en fausserait l’objectivité ;

Si votre score est relativement faible, il peut être l’indice d’une situation qui mérite d’être approfondie. Dans nos affaires d’argent, le plus important n’est pas toujours la situation en elle-même, même lorsqu’elle peut sembler problématique : le plus important est notre capacité à prendre conscience de la réalité et, si nous le souhaitons, à nous mettre en route pour l’améliorer.

**Synthèse provisoire de votre relation à l’argent**

Au vu de *toutes les caractéristiques que vous avez mises en lumière dans ce chapitre*, et en vous autorisant la plus grande subjectivité, pouvez-vous citer les principales composantes, positives et négatives, de votre relation à l’argent ?

Quels commentaires cette synthèse suscite-t-elle en vous ?

**6. Comment aller plus loin sur ce thème ?**

6.1. Quel type de travail ?

Il consiste à explorer encore et encore les principales composantes de votre relation à l’argent pour :

En avoir une connaissance plus approfondie ;

Pouvoir vous en « décoller », c’est-à-dire la regarder d’un œil étonné comme si elle n’allait pas de soi, comme si elle n’était pas vraiment la vôtre mais celle d’une autre personne ;

Pouvoir la faire évoluer si vous pensez que ce serait utile pour vous.

6.2. Sous quelle forme ?

Garder présentes à l’esprit les questions contenues dans ce chapitre, laisser éventuellement de nouvelles réponses surgir dans votre conscience et les noter par écrit pour ne pas les oublier.

Travailler sur les nouvelles questions ci-dessous :

Qu’est-ce qui évolue dans ma relation à l’argent (mes pensées, mes sentiments, mes comportements, ma situation financière, etc.) ?

Qu’est-ce qui se répète dans mes comportements à l’égard de l’argent ?

Ces répétitions me sont-elles bénéfiques ? Dommageables ?

Comment ces comportements se déroulent-ils ? D’où me viennent-ils ? Jusqu’où en ai-je conscience ?

S’ils me sont néfastes, comment pourrais-je éventuellement les modifier ?

Tenir un « journal intime » de votre vie à l’égard de l’argent dans lequel :

Vous notez les principaux évènements de votre vie financière. Ex. : une rentrée d’argent ou une charge à payer inattendue ; un désaccord avec votre conjoint.e ou avec un de vos enfants à propos d’argent ; un geste dont vous êtes fier.e, tel que le fait d’avoir « gagné » de haute lutte un contrat important si vous êtes autoentrepreneur.e, ou une augmentation de salaire si vous êtes salarié.e ; un rêve d’argent (naturellement étrange ou riche de sens à trouver) ; les émotions ou les sentiments que ces évènements suscitent en vous, etc.

Vous analysez ces évènements, ces émotions ou ces sentiments pour en comprendre le sens, et pour en tirer éventuellement les leçons ou les décisions à prendre...

Participer aux séminaires de développement personnel sur l’argent que propose l’Université populaire de l’argent (informations sur notre site UPA).

1. Telle personne riche peut perdre sa vie (et son honneur et l’estime d’elle-même) à courir après l’argent par tous les moyens, tandis que telle autre, ayant des revenus modestes, peut mener une belle vie en gérant sagement son argent et en ayant des relations amicales et solidaires avec ses proches. [↑](#footnote-ref-1)
2. Vous pouvez bien entendu faire cette analyse en commun avec une personne de votre entourage en qui vous avez confiance. [↑](#footnote-ref-2)
3. Abondance ; abus ; aisance ; ami ; ambition ; angoisse ; arrogance ; banques ; bonheur ; business ; capitalisme ; capitaliste ; corruption ; crapulerie ; culpabilité ; danger ; délinquance ; destruction ; dette ; diable ; dieu ; dignité ; don ; domination ; ennemi ; entraide ; excès ; exploitation ;  fortune ; guerre ; indécence ; injustice ; jubilation ; labeur ; légèreté ; liberté ; lien social ; luxe ; maitre du monde ; mal ; manque ; marchés financiers ; milliardaire ; misère ; paix ; patrimoine ; pauvreté ; perversion ; pouvoir ; propriété ; puissance ; richesse ; saleté ; secret ; sécurité ; solidarité ; surendettement ; tabou ; transaction ; travail ; valeur ; vol ; voleur ; voyages *(si d’autres noms vous viennent à l’esprit, vous pouvez bien entendu les choisir dans vos cinq réponses)* [↑](#footnote-ref-3)
4. Agréable ; attachant ; beau ; condamnable ; coupable ; destructeur ; diabolique ; éblouissant ; excitant ; épouvantable ; facile ; fascinant ; fastueux ; honteux ; illégitime ; immoral ; impudique ; interdit ; légitime ; mauvais ; merveilleux ; nocif ; pervers ; plaisant ; magique ; utile ; secret ; toxique *(si d’autres adjectifs vous viennent à l’esprit, vous pouvez bien entendu les choisir dans vos cinq réponses)* [↑](#footnote-ref-4)
5. Ex. Vous avez enfin trouvé tel ou tel emploi que vous avez toujours rêvé d’avoir ; un.e ami.e vous a généreusement dépanné financièrement ; les conflits avec vos frères et sœurs au moment de la succession de vos parents ; telle ou telle situation financièrement angoissante, etc. [↑](#footnote-ref-5)