

Compulsives et négatives

ENRAYEZ les dépenses émotionnelles

Essayons de mieux comprendre ce qui se passe derrière notre envie d'acheter, pour ne pas nous laisser piéger par des dépenses non voulues !

Soldes, bonnes affaires, promotions... Ces achats à première vue astucieux nous plongent dans une euphorie momentanée, mais nous plombent ensuite le moral comme le porte-monnaie. Pourquoi ? Parce qu'ils sont guidés par des émotions négatives : nous achetons très souvent pour combler un besoin, et non par une véritable utilité. Ce qui ne nous satisfait pas sur la durée. Alors comment reprendre le contrôle et ne plus se laisser aller à ces achats inconsidérés ?



FABIENNE, 55 ANS

“Je sors pour évacuer le stress”

Durant des années, je me suis réfugiée dans la nourriture quand je n'allais pas bien. Maintenant, j'ai tendance à compenser les moments de stress ou d'anxiété en dépensant de manière impulsive. Un foulard, un sac à main, une paire de chaussures, un objet déco... Ça ne monte jamais très haut, mais le fait d'acheter quelque chose juste pour moi me fait me sentir mieux. Comme si quelqu'un prenait soin de moi, s'efforçait de me rassurer. Le problème, c'est que l'anxiété revient vite, doublée de la culpabilité d'avoir dépen-

sé de l'argent pour rien. Depuis quelques mois, j'essaie de mettre en place une nouvelle stratégie : quand ça ne va pas, je sors marcher pour évacuer et j'instaure une période d'attente pour acheter. Si l'objet

me plaît toujours autant 3 semaines plus tard, c'est que j'en avais vraiment envie. Si je suis passée à autre chose, c'est qu'il s'agissait d'une dépense inutile, juste là pour m'aider à surmonter une mauvaise journée.

L'avis de la coach *Quelle belle prise de conscience de vos mécanismes de compensation, Fabienne ! Attendre avant d'acheter est une stratégie valorisante : le plaisir de compter les économies faites, la fierté personnelle... rien de tel qu'une bonne estime de soi pour mieux gérer ses émotions ! Pour aller plus loin, vous pouvez tenir un journal des émotions et événements qui précèdent vos envies d'achat, pour vous réapproprier ce que vous ressentez et mieux l'appréhender. Et noter de 1 à 10 l'intensité de la joie ressentie en sortant faire votre marche, pour valoriser vos efforts !*

KATIA, 60 ANS

“Je tiens un journal de mes dépenses”

Mon ex-mari m'a trompée pendant des années, croyant que je ne voyais rien. En réalité, j'étais tellement triste et angoissée à l'idée qu'il me quitte que je n'osais pas le confronter à ce sujet. Dès qu'il s'absentait en inventant de fausses excuses, j'allais noyer mon désespoir dans les boutiques. Sur le moment, c'était comme si ma peine avait été effacée, comme si je me récompensais d'affronter la situation dignement sans faire de vagues.

PAULE, 63 ANS

« J'ai osé parler à ma fille »

Il m'a fallu plusieurs années avant de comprendre que les dépenses que je faisais étaient liées à la relation avec ma fille qui n'allait pas bien. Après nos appels ou rendez-vous sous tension, j'éprouvais le besoin d'acheter plein de petites choses pour me distraire de ma peine, de ma frustration ou de ma colère. En rentrant, je me sentais plus apaisée, je me disais que j'avais bien fait de me changer les idées, plutôt que d'en vouloir à ma fille. Au fil du temps, c'était devenu un réflexe. Sauf

que mon portefeuille, lui, ne sentait pas mieux ! Et que cela n'arrangeait pas ma relation avec ma fille sur le long terme. Un jour, n'en pouvant plus, j'ai provoqué une grande discussion. Depuis, la situation n'est pas parfaite, mais nous avons toutes deux fait des efforts et je saisis tous les moments qui me sont donnés. Côté dépenses, je suis devenue très vigilante : je tiens une liste de ce dont j'ai vraiment besoin et avant chaque achat, je réfléchis vraiment à son utilité.

L'avis de la coach Paule, votre témoignage montre à quel point les non-dits peuvent être destructeurs. Vous avez eu du courage en provoquant cette discussion et cela vous a libérée d'un poids. Oser parler est un grand cadeau que l'on fait à un être cher et à soi-même ! Pour vous permettre d'éviter de compenser à nouveau par des achats compulsifs, saisissez chaque opportunité de rétablir une relation de qualité avec votre fille. Vous pourriez, par exemple, mettre en place une habitude programmée de sortie mère-fille (promenade, musée, etc.).

Mais ce plaisir ne durait pas et ne résolvait absolument pas le problème de fond... Je m'en suis ouverte un jour à une de mes amies, qui m'a dit que je me faisais du mal, en plus de celui qui m'était déjà fait. Et elle m'a incitée à consulter. J'ai alors entrepris une thérapie qui a duré longtemps, avant que je ne trouve le courage de demander le divorce. Et j'ai dû travailler sur ces dépenses émotionnelles, comprendre ce qu'elles cachaient : à savoir mon désir d'être aimée et protégée. Aujourd'hui, j'ai pris pour habitude de tenir un journal de mes dépenses, pour distinguer ce qui relève du besoin ou du stress.

L'avis de la coach
Vous pouvez être fière de votre courage Katia et regarder la femme que vous étiez avec compassion. Vous êtes allée de l'avant et avez demandé de l'aide : c'est la meilleure chose à faire lorsqu'on se sent prisonnière de ses émotions (pourtant légitimes, vu la situation). Votre journal des dépenses est un nouvel allié pour mieux gérer vos dépenses. En parallèle, vous pourriez lister vos ressources de bonheur (personnes proches, joies dans votre quotidien, fierté d'être cette femme nouvelle...).
Cette liste vous rappellera que vous n'avez pas besoin d'acheter pour être comblée.



Paroles d'experte

Marnie Duarte, coach de vie à orientation thérapeutique (www.marnie.coach).

Qu'appelle-t-on « dépense émotionnelle » ?

C'est un achat qui répond à une ou des émotions douloureuses : il soulage immédiatement et comble une blessure inconsciente. Très souvent, la dépense émotionnelle correspond à une dévalorisation, une humiliation : on achète un vêtement ou du maquillage pour se revaloriser. Mais aussi pour se sentir plus en sécurité (avec un robot qui fait tout à notre place, par exemple) ou pour combler un besoin affectif. L'achat d'un objet bien-être (thé, produit de soin...) est un véritable doudou émotionnel, qui reconforte !

Quelles conséquences cela a-t-il ?

Le soulagement lié à l'achat est temporaire. À long terme, la dépense émotionnelle conduit à la dévalorisation, à la culpabilité, ainsi qu'à une moins grande tolérance à la frustration. L'estime de soi se dégrade, la dépression peut s'installer. Avec des conséquences sur le couple, la famille, les relations sociales. Et évidemment, sur le plan financier.

Comment en sortir ?

En comprenant ce qui se cache derrière l'envie d'acheter, mais aussi en se réappropriant son estime de soi et en se revalorisant chaque fois que l'on résiste à la tentation. Livres, podcasts ou coaching peuvent aider à être davantage fière de soi. Essayez aussi de revenir à la gratuité et aux belles valeurs de ce monde : une marche ou un pique-nique en famille, un appel à une amie, du temps donné à une association... Tout ce qui apporte de la joie, de l'amour, de l'émerveillement permet d'échapper à la manipulation du marketing.

Les conseils de notre experte

- ✓ **Avant d'acheter, prenez du recul :** « Pourquoi ai-je envie de cet objet ? En ai-je besoin ? Que se passera-t-il si j'attends pour acheter ? »
- ✓ **Préparez une liste de ce qu'il vous faut,** en profitant des bonnes affaires seulement si elles portent sur vos besoins.
- ✓ **Fixez-vous un budget précis** et réglez vos achats en espèces, pour avoir davantage conscience de vos dépenses.

Photos My Ocean Studio / Stock.adobe.com ; collection personnelle



Retrouver la version audio de cet article sur l'application **kiosqueBauer**