Confidences d'une femme et de son portefeuille

Le 3 février 2025 – Le bonheur se trouve-t-il vraiment dans une nouvelle paire de chaussures ?

Qui n'a jamais ressenti cette soudaine envie de nouveauté, ce désir presque irrépressible de posséder quelque chose de neuf, comme si cela pouvait alléger une journée harassante ou adoucir une contrariété ? Une paire de chaussures aperçue en vitrine, un accessoire brillant sous les lumières d'un magasin… L'illusion d'un remède immédiat, un baume réparateur pour l'âme fatiguée.

Mais à peine la carte passée sur le terminal et la porte du magasin franchie, la magie s'estompe, laissant derrière elle un soupçon de regret : « Pourquoi ai-je acheté cela ? »

Nos émotions nous poussent-elles à acheter pour masquer un manque plus profond ? Cette réflexion m'est venue aujourd'hui, alors que je me retrouvais devant une vitrine, hypnotisée par l'éclat d'un sac à main que je n'avais jamais envisagé posséder jusqu'à ce moment précis. Un désir spontané. Mais était-ce un besoin réel ou simplement une tentative subtile de combler un vide intérieur ?

Avant de céder à la tentation, je me suis posée trois questions essentielles :

- Que m'apporte réellement cet achat ?
- Ai-je déjà quelque chose de similaire ?
- Puis-je attendre quelques jours avant de décider ?

Et, en prenant ce temps de recul, j'ai réalisé que ce sac n'était pas une nécessité, mais une simple impulsion. Un caprice que j'aurais vite oublié.

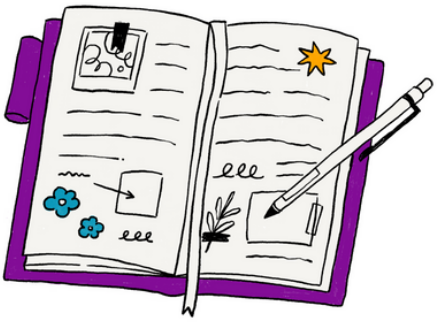
Ce phénomène n'est pas rare. Le stress, la fatigue, une journée difficile, une dispute… Il suffit d'un moment de faiblesse pour que notre cerveau cherche un moyen de compenser, et l'achat devient une réponse immédiate, un déclencheur de dopamine, cette fameuse hormone du plaisir. Malheureusement, ce plaisir est éphémère et laisse souvent place à la culpabilité et mène parfois au déséquilibre financier.

Une amie m'a récemment partagé une astuce précieuse : elle se réserve un budget « plaisir » chaque mois, une somme destinée

à ces petits caprices qui font sourire sans mettre en péril l'équilibre financier. Une approche ingénieuse qui lui permet de savourer ces instants de gratification sans culpabilité. Après tout, se priver totalement serait la meilleure manière de succomber aux excès.

D'autres stratégies existent pour éviter les achats impulsifs : prendre quelques jours de réflexion avant de finaliser un achat, établir une liste de souhaits et attendre un mois avant d'y revenir, ou encore supprimer les infolettres de nos marques préférées qui nous poussent subtilement à la consommation. Car ne nous méprenons pas, elles savent exploiter nos faiblesses.

Une autre approche que j'ai découverte récemment et qui m'a beaucoup aidée est de tenir un journal de bord de mes achats émotionnels. Noter chaque dépense impulsive, l'émotion qui l'a déclenchée et mon ressenti après coup m'a permis de prendre conscience de mes habitudes et d'identifier les véritables sources de mes envies d'achat. Une prise de recul précieuse pour développer une relation plus saine avec l'argent.



Et si nous troquions nos virées shopping contre des plaisirs d'une autre nature ? Une promenade sous un ciel d'automne, un bon livre accompagné d'un chocolat chaud, ou même un échange sincère avec une amie. Prendre soin de ses finances, c'est aussi prendre soin de soi. Une relation plus consciente à l'argent nous permet non seulement d'éviter le stress financier, mais aussi de mieux savourer les plaisirs que nous nous offrons.

Peut-être que le véritable luxe, après tout, n'est pas dans les possessions, mais dans ces instants que l'on s'accorde sans regret.

Juliette Charpentier
Gestionnaire - formation continue et relations diplômées