



Slow shopping thérapie : consommez moins, vous irez mieux

GENCOD : 9782226393616

PASSAGE CHOISI

Extrait de l'avant-propos

«Nous vivons sous le règne de l'excès jusqu'à la nausée. Tout finit par se confondre : le chat, l'enfant, la voiture, la maison, le dernier smartphone, les besoins accessoires et ceux vitaux. Mais la profusion de biens ne saurait en elle-même être source de contentement.»

Virginie Megglé

Je suis conseillère en budget, c'est-à-dire que j'aide les ménages à gérer leurs finances personnelles.

Je coache toutes sortes de personnes. Des personnes endettées qui dépensent plus qu'elles ne gagnent, des personnes qui veulent apprendre à mieux gérer leur argent, des personnes qui gagnent bien leur vie mais ne savent pas maîtriser leurs dépenses. A un moment donné, toutes ont eu un déclic, souvent forcé. Elles ont été frappées d'interdiction bancaire par exemple, ou alors les problèmes d'argent ont muté et entraîné avec eux des problèmes divers (de santé, de couple...). Je les ai aidées à changer de perspective quant à leur manière de voir l'argent et, finalement, d'envisager leur vie.

Famille après famille, personne après personne, j'ai compris quelque chose à l'argent, bien sûr, mais l'essentiel concerne notre rapport à l'argent.

L'argent est un moyen et non une fin en soi, comme la société de consommation voudrait qu'on le croie. Réfléchir sur sa manière de consommer, c'est réfléchir sur soi-même, ses goûts, ses envies, ses objectifs... Imaginez que vous commenciez à analyser vos dépenses.



Vous vous rendriez compte de certaines choses sur vous. Vous dépensez pas mal en junk food, par exemple, ou en loisirs pour vos enfants. Peut-être le désiriez-vous, mais peut-être pas. Peut-être que vous aspirez au fond de vous à une vie plus en rapport avec vos vrais désirs, vos vraies envies. Je vous propose d'y accéder en utilisant vos dépenses comme point de départ. Car la manière dont on dépense son argent aide à mieux se connaître, et donc à mieux définir ses choix et ses priorités dans la vie.

Pour parler de ma propre histoire, j'ai toujours aimé et su faire des économies. J'ai été assez jeune orpheline de père. Un jour, à l'âge de 15 ans, ma mère m'a confié 200 francs (une petite somme à l'époque), une liste de courses et m'a demandé de faire le marché de la semaine (fruits, légumes, poisson, oeufs...). Comme je lui rendais la monnaie, ma mère la compta et s'écria : «Je ne comprends pas. Quand je vais au marché, je dépense toujours plus que ça ! Comment as-tu fait ?» Je lui répondis que j'étais passée chez les différents marchands et avais acheté telle chose chez l'un, telle chose chez l'autre, selon le prix.

Puisque c'était ainsi, décida ma mère, je ferais le marché toutes les semaines. Ce que je fis. J'ai étudié l'économie et la gestion à l'université. On n'y apprenait pas l'économie familiale, plutôt celles des sociétés et de l'État. Mais j'aimais ces études, qui mêlaient mathématiques et sciences sociales.

Des années plus tard, après avoir travaillé, j'ai fait le choix de rester à la maison pour m'occuper de mes enfants. Avec un budget limité, je suis devenue la reine de la débrouille. Je prenais ma poussette et me rendais au marché, où je connaissais les étals les moins chers. J'achetais peu de vêtements pour les enfants ou pour moi-même. Je recyclais beaucoup, ce qui me permettait de faire pas mal d'économies. Bien sûr, on vivait simplement, mais cela ne me dérangeait pas. Cela découlait d'un choix : rester à la maison avec mes enfants jusqu'à leurs 3 ans. J'ai eu la chance de pouvoir le faire.

Un jour, bénévole dans une association qui aidait les familles surendettées, je me suis dit : «Voilà ce que je voudrais faire.» Je pensais que ça allait être simple : leur montrer quels postes de dépenses réduire et comment. Mais je me suis rapidement rendu compte que c'était bien plus compliqué que cela.

INTERVIEW DÉCALÉE

1) Qui êtes-vous ? !

Je suis conseillère en budget et j'aide les gens à optimiser leurs finances personnelles. Je me

considère un peu comme un docteur d'argent. Oui, quand on est malade, on va voir un docteur, et bien quand on a des problèmes d'argent, on vient me consulter. Ce qui est intéressant, c'est ce que les chiffres nous disent. Ils ne mentent jamais ! D'après les symptômes (les chiffres), j'essaie d'établir un diagnostic et de comprendre d'où vient le problème. Problème avec les limites, luttes de pouvoir au sein du couple... De plus quels postes budgétaires posent problème ? Pourquoi ? Et comment y remédier ? Enfin, le traitement, qui passe aussi par une réflexion sur ce qui est essentiel ou non pour nous dans la vie.

2) Quel est le thème central de ce livre ?

Le but du livre est d'inviter les lecteurs à réfléchir sur leur consommation à travers l'analyse de leurs dépenses. Établir son budget n'est pas qu'un acte purement technique. C'est avant tout une occasion de se poser des questions sur ses choix de vie, ses objectifs, ses priorités... Car l'argent n'est qu'un moyen pour réaliser ses rêves. Par exemple, si pour des raisons financières, on n'arrive pas à partir en vacances, on pourra peut-être réduire ses dépenses dans un ou plusieurs autres postes budgétaires, comme l'alimentation, par exemple, en réduisant le junk-food, ou en mangeant moins de viande. L'argent de vos vacances se trouve peut-être dans votre frigo !

3) Si vous deviez mettre en avant une phrase de ce livre, laquelle choisiriez-vous ?

Il y en a beaucoup, mais peut-être une des 10 règles d'or du livre.

"Vivre avec pas grand chose pour arriver à faire de grandes choses".

Ou alors une autre : "Pensez avant de dépenser".

4) Si ce livre était une musique, quelle serait-elle ?

Une musique classique, Mozart, Beethoven ou Bach. Une musique qui fait du bien, qui calme, qui apaise, qui inspire mais qui peut aussi nous donner envie d'agir.

5) Qu'aimeriez-vous partager avec vos lecteurs en priorité ?

Une philosophie de vie. On n'a pas besoin de beaucoup pour être heureux mais la société de consommation veut faire de nous des êtres passifs qui ne vont jouir de la vie que lorsqu'ils dégaineront leur carte de crédit. Alors que c'est le contraire qui est vrai. C'est lorsqu'on réalise son potentiel, qu'on se sent utile, qu'on est vraiment heureux. Et ça passe aussi par un remise en question de sa consommation.

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur [PassageDuLivre.com](https://www.PassageDuLivre.com)

Commandez ce livre sur [Fnac.com](https://www.Fnac.com)