Par Ariane Langlois

Une méthode pour se sentir mieux

Repenser sa manière d'acheter

Et si vous vous mettiez à la "Slow shopping thérapie" ? Cette méthode redonne à l'argent sa juste place et permet d'être plus heureuse !

Reprendre la main sur ses dépenses inutiles nécessite, il est vrai, quelques efforts. Mais quelle satisfaction au bout du compte ! Fini les joies passagères et les remords : adopter la « Slow shopping thérapie », c'est à la fois consommer autrement, assainir ses finances, mais surtout se reconcentrer sur l'essentiel, à savoir jouir des plaisirs simples de l'existence. Raisonner ses achats revient ainsi à mieux maîtriser sa vie et à gagner en liberté : une bonne raison de s'y essayer !

3 astuces "Slow shopping" à savoir

- ✔ **Payer uniquement en espèces, quand vous faites des emplettes.**
- ✔ **Bannir l'achat sans contact.**
- ✔ **Ne pas enregistrer votre carte bancaire sur vos sites favoris.**

« Plutôt que de dépenser, j'affronte mes problèmes »

Adèle, 58 ans

La situation est très difficile au travail, où je manque de reconnaissance depuis des années. Pour réussir à tenir, je me suis réfugiée dans les achats : cela me permet de mettre de côté mes problèmes et me redonne le sourire. Vêtements, achats déco, meubles, voyages… Sur un coup de tête, tout y passe ! À cause de cela, j'ai connu de graves soucis financiers et mon dernier compagnon est parti car il me trouvait inconsciente. Il y a deux ans, j'ai décidé de recourir à une thérapie. J'ai pu déposer tous mes soucis de travail, accepter de ne pas pouvoir tout maîtriser et que, à moins de quitter mon emploi (ce que je ne peux pas faire à quelque temps de la retraite), la situation bougerait peu. J'ai toutefois redressé les épaules, appris à m'imposer un peu plus et à faire valoir mes idées. Le changement est infime, mais je me sens plus confiante. Je ne subis plus et mes dépenses s'en ressentent. Aujourd'hui, j'ai compris que le vrai bonheur ne passe pas par des biens de consommation : il me faut affronter mes problèmes, plutôt que d'acheter pour les oublier.

L'avis de la psy

Adèle est dans une dynamique d'achats compulsifs qui vient compenser un grand stress au travail. C'est une stratégie de survie (j'achète pour me sentir mieux à la fin de la journée), qui ne règle pas le vrai problème sur le long terme. Elle a eu un très bon réflexe en consultant. Dépenser n'était qu'un symptôme, il fallait s'attaquer à la cause ! Le travail engagé est positif. Je lui conseillerais aussi de dresser un panorama de sa carrière, des expériences qu'elle pourrait partager avec d'autres (à travers des notes, un blog, un livre…). Recevoir une reconnaissance extérieure l'aiderait à se revaloriser autrement que par les achats.

« Je me suis fixé des règles avant d'acheter »

Nadine, 63 ans

Depuis toujours, les disputes au sein de mon couple à propos de mes dépenses sont nombreuses. Mais c'est plus fort que moi, dès quelque chose me fait envie, il faut que je l'achète immédiatement. Comme si c'était vital. Trois paires de chaussures par mois. Des bougies par dizaines et des nouveaux coussins pour le canapé chaque trimestre… Je culpabilise après, mais rien ne change. Ces dernières années,

Photos Getty Images/iStockphoto ; collection personnelle

j'ai compris que j'avais besoin d'aide pour me soigner. J'ai acheté des livres et entrepris d'analyser mon rapport au shopping. Il ne m'a pas fallu longtemps pour comprendre que j'essayais de combler un manque : celui de ma mère, décédée dans un accident, il y a trente ans. Depuis que j'ai compris ce lien, j'ai revu mes dépenses et je me suis fixé des règles : réfléchir posément avant d'acheter et, si possible, attendre quelques semaines, voire quelques mois, pour voir s'il s'agit d'un réel besoin. J'achète à la fois beaucoup moins et je m'en satisfais plus longtemps, car il s'agit de dépenses utiles ou qui me font vraiment plaisir. Je me sens beaucoup moins coupable ainsi !

L'avis de la psy

Nadine a vécu un traumatisme qui l'a amenée à « combler » un vide. Cela a pris de l'ampleur ces dernières années : peut-être a-t-elle vécu une crise d'identité à la retraite, une fois ses enfants partis ? Nadine avait besoin de se sentir utile, elle a investi son foyer à grand renfort de coussins et de bougies. Mais au fond, cela ne la comblait pas et, surtout, cela posait des problèmes dans son couple. Heureusement, elle a fait un grand pas en reconnaissant qu'il y avait un problème et a cherché des stratégies pour aller mieux. Nadine comble désormais avec de la qualité plutôt que de la quantité. Elle est sur le bon chemin et doit continuer !

« J'ai développé des ressources plus nourrissantes »

Gisèle, 60 ans

J'ai sombré dans le shopping en ligne, pendant les confinements, pour m'occuper et combler l'angoisse que la crise sanitaire suscitait chez moi. Cela me distrayait de remplir des paniers et de recevoir ensuite des colis à la maison. Le problème, c'est que mon porte-monnaie, lui, se vidait à vue d'œil ! Au bout de quelques mois, ma fille m'a alertée : elle ne me reconnaissait plus dans ces dépenses inconsidérées. Un matin, elle m'a amené un livre, *Slow shopping thérapie*. Nous en avons beaucoup discuté. Depuis, je me suis ressaisie. Au début, l'acte d'acheter et de déballer mes paquets (comme une enfant à Noël !) me manquait. Mais cela n'a duré que quelques semaines. Grâce à Anna, j'ai réussi à développer des activités plus satisfaisantes, plus « nourrissantes » : désormais, je jardine, je peins, je rénove, je chante ou je cuisine, et mon moral est remonté en flèche ! Je n'éprouve plus d'angoisses et me sens bien mieux qu'avant, quand je dépensais à tout va !

L'avis de la psy

En recevant des colis, Gisèle pouvait sûrement échanger un mot avec le livreur, mais cela ne suffisait pas à nourrir ses liens sociaux. Consommer ne comble pas les mêmes besoins que de voir du monde ! Gisèle a la chance d'être bien entourée ; sa fille a tiré la sonnette d'alarme à temps. Depuis, elle s'est reprise en main et a compris qu'elle devait avant tout développer son potentiel. Les colis ne lui apportaient qu'un bref contentement : en jardinant ou en rénovant, elle goûte à ce qui la ressource, à la satisfaction durable !

L'avis de l'expert

Marie-Ange Alexandre, neuropsychologue, coach spécialiste du changement*

Qu'entend-on exactement par "Slow shopping thérapie" ?

C'est l'idée tout simplement de repenser sa manière d'acheter, de remettre du sens dans sa consommation. Acheter, en effet, est souvent une stratégie de compensation d'un problème : on dépense pour combler un vide, un manque d'estime de soi, un manque de reconnaissance… et tenter, maladroitement, de restaurer un équilibre intérieur. Or dépenser sans compter ne comble pas. On est satisfait sur le moment, mais on se lasse vite et on rachète encore pour enrayer le manque ou le stress. C'est un cercle vicieux très culpabilisant.

En quoi repenser ses achats permet-il de se sentir mieux ?

C'est une manière de se reconcentrer sur ce qui compte vraiment. Je ne dis pas qu'il ne faut plus acheter du tout ! Mais consommer avec modération, en choisissant vraiment ce dans quoi nous voulons investir, nous reconnecte à nos valeurs, nos désirs réels et donc, à nous-mêmes. Quand on se détache du matériel, on retrouve du temps pour soi (pour se découvrir une passion, développer son potentiel), du temps pour créer du lien avec autrui. On avance autrement sur le chemin de la vie : sans posséder à tout prix, mais en vivant pleinement ce que l'on a à vivre.

Comment y parvenir concrètement ?

Dans un premier temps, il est nécessaire d'ouvrir les yeux en tenant un petit journal de dépenses : où va mon argent ? Sur quel poste y a-t-il besoin d'intervenir ? Avant chaque achat, il faut réfléchir (en ai-je vraiment besoin ?), se fixer un budget à ne pas dépasser et différer son achat de quelques semaines (en remplissant un panier en ligne par exemple), ce qui permet d'être sûre de le vouloir vraiment. Tout cela apporte une certaine liberté d'esprit, puisqu'on achète « en conscience » et non juste pour dépenser.

* *Auteure de* Consommer moins pour vivre mieux, *éd. Eyrolles. Plus d'infos sur simplepratique.net.*

Plus de conseils **sur maximag.fr/psycho-sexo**

Photos Getty Images/iStockphoto ; collection personnelle