



## PSYCHO

PAR VALÉRIE RODRIGUE

# 5 bonnes raisons de... dépenser moins

ON A BEAU FAIRE, ON EST TOUT LE TEMPS DANS LE ROUGE. COMMENT CHANGER EFFICACEMENT DE MODE OPÉRATOIRE ? CHRISTIAN JUNOD\*, ANCIEN CONSEILLER EN PLACEMENTS FINANCIERS, NOUS LIVRE – GRATUITEMENT ! – SES SOLUTIONS.

## 1 Aller voir son banquier

Quand on est abonnée aux découverts, la dernière personne que l'on a envie de croiser, c'est son ou sa chargé(e) de compte. Pourtant, mieux vaut prendre les devants et lui demander un RV pour étudier la situation ensemble et analyser nos comportements. Il est toujours préférable d'anticiper et de l'informer de dépenses à venir que d'attendre sa convocation « pour dépassement de découvert autorisé ». Une attitude adulte, appréciée des banquiers.

## 2 Télécharger une application « aide au budget »

Opter pour un débit immédiat et non différé, avoir une seule carte de crédit, tout cela simplifie la gestion de son compte. De plus, télécharger l'appli de sa banque, cela permet de connaître le solde en temps réel et de prévenir une fièvre acheteuse. L'icône en forme de cochon est une aide au budget qui donne une vision des dépenses poste par poste, loisirs/loyer/

santé, etc. Idéal pour rééquilibrer la balance. On peut aussi télécharger des applis spécial budget (ex : Pocket Budget).

## 3 Gros retraits, peu de CB

Les petites cartes bleues font les grosses dépenses sans que l'on s'en rende compte. Si l'on a la « carte facile », s'obliger à retirer une somme déterminée pour la semaine, s'y tenir, et payer en cash la vie quotidienne ; on prend mieux conscience de ses dépenses avec du cash qu'avec de la monnaie dématérialisée (c'est psychanalytique). Et il vaut mieux avoir un gros billet sur soi qu'on aura des scrupules à « casser » que plein de petits billets bien plus faciles à dépenser.

## 4 Ouvrir un compte épargne avec un projet

Le meilleur moyen de dépenser moins est d'économiser plus. Verser chaque mois une petite somme sur un PEL, livret ou sur un produit prévoyance, cela ne se

ressent pas trop dans un budget mensuel et, au bout de quelques années, on est ravie d'avoir une épargne. Ça marche mieux si l'on économise dans un but précis : apport pour devenir proprio, achat d'une Dacia ou projet de tour du monde. Le PEL est intéressant car l'argent versé à l'ouverture du compte se récupère à la clôture, qui peut se faire quand on le souhaite et qui n'engage aucun frais.

## 5 S'épancher au lieu de dépenser

Téléphoner à une amie dès que l'envie d'acheter se fait sentir, dans les boutiques ou sur la toile, c'est pareil. Lui raconter ses joies, ses tristesses (une émotion étant toujours à l'origine d'une dépense imprévue), cela permet de casser la spirale stress/achat pulsion/compensation qui ne sert qu'à nous culpabiliser, faire fondre nos finances et... surcharger nos placards ! ●

\* Auteur de *Ce que l'argent dit de vous* (éd. Eyrolles).