



**Nicole Prieur,**  
philosophe et  
psychothérapeute\*

# 6 étapes pour un rapport sain à l'argent

**Bien utiliser l'argent que tu as entre les mains, ce n'est pas si simple ! Et bien vivre avec l'argent dont tu disposes, ça s'apprend.**

## Étape n° 1 :

### Vas-y étape par étape

Cet argent est un premier pas vers une plus grande autonomie. C'est aussi un marqueur de croissance, chaque augmentation versée par tes parents signifie que tu grandis, et marque des étapes de ta vie : par exemple, l'arrivée au collège, les règles, le lycée, etc.

## Étape n° 2 :

### Accepte la frustration !

Avoir de l'argent de poche, c'est apprendre le temps qui sépare un désir (« Waouh, ces baskets, je les veux ! ») de sa réalisation... Or, devoir patienter, c'est frustrant, surtout à ton âge. À 10-14 ans, quand on veut quelque chose, c'est tout de suite ! Et tu vis sous la pression de tes copains : tu veux faire comme eux, t'habiller comme eux. Mais... tu ne pourras pas tout t'acheter !

## Étape n° 3 :

### Contente-toi de ce que tu as

L'argent, quand on n'en a pas, il manque, et quand on en a, on en veut toujours plus... Au lieu d'imaginer ce qu'il pourrait t'apporter si tu en avais davantage, « muscle » ton sentiment de contentement, pour t'attacher à ce qu'il te procure : sécurité et plaisir.

## Étape n° 4 :

### Apprends à renoncer

Avoir de l'argent, pour toi, c'est un symbole de liberté. Mais en fait, ce n'est pas tout avoir, tout le temps. C'est savoir donner des priorités... donc renoncer à cette bricole à 3 € si tu t'achètes une BD à 10 €.

## Étape n° 5 :

### Réfléchis à ton rapport à l'argent

Dans certaines familles, on parle d'argent sans gêne ; dans d'autres, c'est tabou. Ce sont tes parents, en fonction de leurs valeurs, qui te transmettent la place qu'ils accordent à l'argent, le pouvoir qu'ils lui donnent (ou non). Ils ne vont pas forcément contrôler tes dépenses, mais l'important, c'est qu'ils te donnent des éléments pour que tu ne te fasses pas piéger, que tu saches faire le tri entre ce qui te fait envie et ce dont tu as besoin, entre ce qui est important et ce qui l'est moins.

## Étape n° 6 :

### Souviens-toi que tout ne s'achète pas !

Il y a plein de moments « gratuits » dans une vie : un fou rire entre amies, une soirée joyeuse en famille, un bain de nature, l'amitié...