

Dépenser est-il un plaisir compulsif?

Si dépenser est un plaisir compulsif et que l'argent nous brûle les doigts, il existe des façons de se guérir. En fait, il n'y a rien de mal à se gâter en achetant des trucs qui nous font du bien une fois de temps en temps. Le problème est quand ces dépenses deviennent de véritables compulsions. Aussitôt gagné, notre salaire est aussitôt dépensé. Parfois même à l'avance.

La facilité d'accès au crédit, les incitations peu camouflées aux achats par les publicités alléchantes et notre propre confusion entre désir et besoin sont autant de tentations qui nous poussent à acheter. Et le principal danger est que les dépenses s'accumulent plus vite que l'argent n'entre dans notre compte de banque.

Pour arrêter cette frénésie dépensière, il faut d'abord en être conscient. Le réaliser n'est pas simple ni agréable, mais c'est l'étape qui nous réveille. L'électrochoc peut être un surplus de factures qu'on n'arrive pas à payer, un relevé de transactions de notre carte de crédit qui nous fait paniquer, un solde négatif, etc.

Départager un besoin d'un désir peut sembler facile. Savoir si notre besoin est réel ou superflu. Ainsi on pourra arriver à se faire un budget réaliste qui ne nous donne pas l'impression de trop nous priver non plus. Autrement, le danger serait qu'on ne le respectera pas du tout.

Pas question de réduire toutes nos dépenses. On transforme notre envie de tout acheter sans réfléchir en un désir de se faire vraiment plaisir. On s'accorde un budget plaisir chaque semaine ou chaque mois. Et on doit s'y tenir. On renouera avec le plaisir de désirer quelque chose au lieu de tout acheter et s'en lasser rapidement.

L'argent nous brûle les doigts? On essaie de réduire la fréquentation des lieux où on est susceptible de trop acheter, d'arrêter de visiter les sites web de magasinage. On s'évite ainsi des tentations inutiles. Aussi, on ne sort qu'avec un montant précis en argent comptant et on laisse nos cartes de crédit à la maison et on ne les sort qu'en cas d'urgence, par exemple si on a un problème mécanique avec la voiture.

Ce qui peut motiver bien des achats est l'attrait d'une certaine nouveauté. Mais il est possible de répondre à ce besoin autrement. On aime avoir des nouveaux livres? On visite la bibliothèque ou on dépense dans une librairie usagée. On adore les nouveaux vêtements? On organise des échanges avec des amies ou on visite les friperies. On renouvèle ainsi notre garde-robe à peu de frais.