



## Dépenses émotionnelles

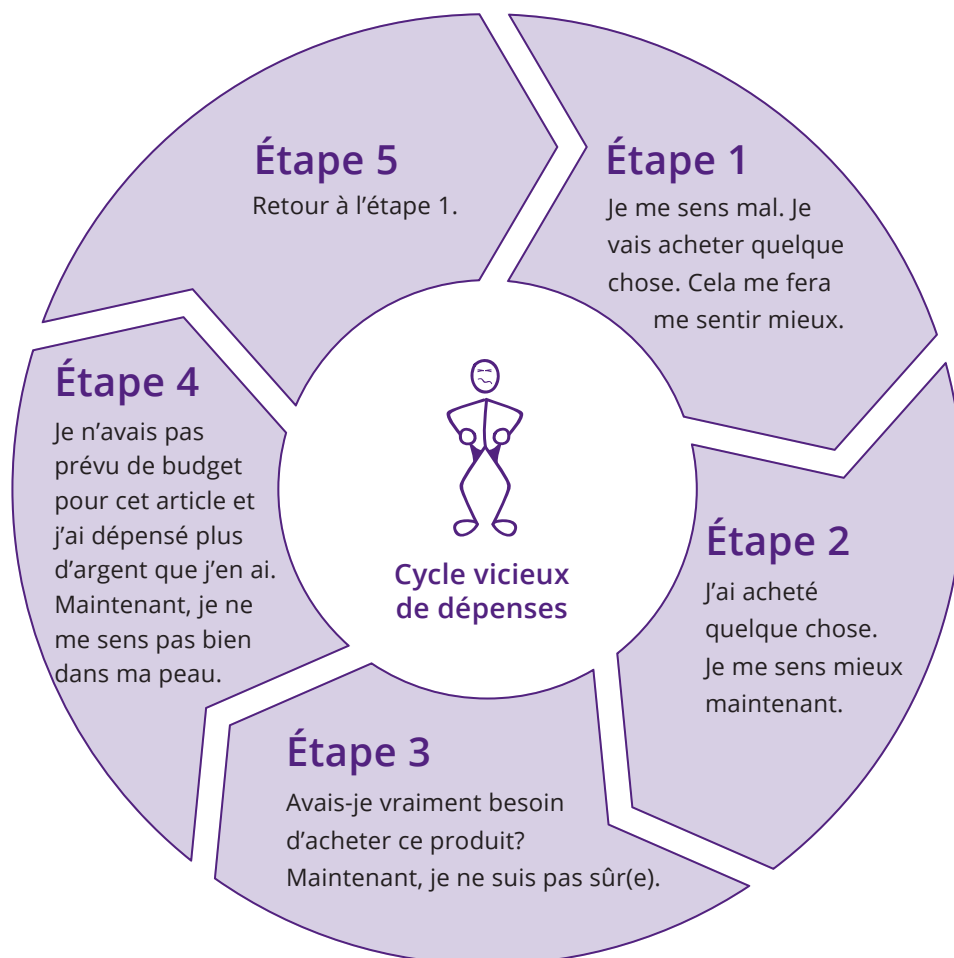
Parfois, lorsque nous ressentons des émotions négatives, nous achetons des choses pour nous sentir mieux. Cette réaction à des sentiments forts est appelée **dépense émotionnelle**. Les gens l'appellent aussi la thérapie du magasinage. Vous pourriez dépenser de l'argent émotionnellement lorsque vous ressentez stress, fatigue, ennui, tristesse ou anxiété.

Les dépenses émotionnelles nous font nous sentir bien pendant une courte période parce qu'elles :

- nous distraient des émotions difficiles que nous ressentons;
- nous font nous sentir plus en contrôle de notre vie puisque nous utilisons notre argent pour quelque chose;
- nous rendent enthousiastes à l'idée d'obtenir quelque chose de nouveau.

## Cycle vicieux de dépenses

Les dépenses émotionnelles font du bien au début, mais elles peuvent causer beaucoup de dégâts. Elles peuvent créer un cycle vicieux de dépenses.





## Comment arrêter les dépenses émotionnelles

La meilleure façon d'arrêter les dépenses émotionnelles est de les voir venir avant qu'elles ne se produisent. La prochaine fois que vous voulez acheter quelque chose que vous n'achetez pas d'habitude, essayez la règle des 48 heures :

1. Demandez-vous comment vous vous sentez. Soyez honnête.
2. Vous ne vous sentez pas bien? Dites-vous que vous pouvez toujours acheter l'article, mais vous devez attendre 48 heures. Pendant les prochaines 48 heures, concentrez-vous sur des choses qui vous font du bien.
3. Après 48 heures, vous pourriez avoir changé d'avis. Mais vous voudrez peut-être toujours acheter l'article. Dans ce cas, vérifiez votre budget pour vous assurer que vous pouvez vous le permettre.
4. Si vous ne pouvez pas vous le permettre, prenez une feuille de papier et écrivez vos réponses à ces trois questions :
  - Pourquoi est-ce que je veux acheter cet objet?
  - Pourquoi est-ce que je pense que ça me fera me sentir mieux?
  - Que puis-je faire d'autre qui me ferait me sentir mieux et qui ne coûterait pas autant?
5. Essayez de parler à quelqu'un de confiance de ce que vous ressentez. Dites à la personne si vous voulez simplement qu'elle vous écoute ou si vous voulez aussi ses conseils.