Feuille de travail sur la relation à l'argent

Guérir sa relation à l'argent

**Exercice : clarifier votre relation actuelle avec l'argent**

Cet exercice contient des questions fondamentales pour tout votre cheminement dans le cours. Prenez votre temps; si vous avez besoin de plusieurs jours, une semaine ou plus, allez y à votre rythme. C'est important d'y aller en profondeur et d'être totalement honnête avec tous les exercices afin que ce cheminement vous soit le plus profitable. C'est le moment d’être immergé dans le moment présent par rapport à votre relation à l'argent.

I - Votre relation avec le fait de créer/gagner de l'argent.

1- Comment est-ce que vous créez de l'argent ? Est-ce que c'est facile ? Est-ce que c'est un défi ? Est-ce que ça a changé dans le climat économique actuels ? Est-ce que le niveau de vos revenus et stable ou est-ce qu'il varie à travers le temps ?

2 – Est-ce que vous vous plaisez dans votre travail ? Que ressentez-vous d'autres à propos de votre travail ?

3 - Avez-vous trouvé le sens de votre vie ?  Un métier qui vous ressemble ? qui  réponds à vos aspirations profondes, ou à votre mission de vie ? Comment est-ce que vous vous sentez avec ça ? Sinon comment est-ce que vous vous sentez, et avez-vous une idée de comment vous allez trouver ce sens et cette mission de vie ?

II - Votre relation avec le fait de dépenser de l'argent.

1 -  Est-ce que vous vous débrouillez bien lorsque vous dépensez de l’argent ? Etes-vous un pro dans ce domaine ? Où est-ce que vous vous sentez retenu ou particulièrement précautionneux au sujet de faire des dépenses ?

2 - Comment est-ce que vous vous sentez quand vous dépenser ? Quand vous ne dépensez pas ?

3 – En général sur quoi est-ce que vous dépensez et ne dépensez pas typiquement votre argent ? Comment prenez-vous ces décisions ?

4 - Quand l'argent vous vient est-ce que vous dépensez tout immédiatement ?  Est-ce que vous planifiez vos dépenses ? Avez-vous déjà essayé de budgéter vos dépenses ? Comment est-ce que ça fonctionne pour vous ?

II – Votre relation avec le fait d'épargner de l’argent.

1- Est-ce que vous épargnez ? Pourquoi ? Si oui comment vous sentez-vous avec ça ? Combien épargnez-vous ? Quand et sous quelles conditions ? Est-ce que c'est une chouette idée que vous n'avez encore jamais appliqué ?

2- Si vous épargnez combien de temps se passe-t-il en général avant que vous ne dépensiez l'argent épargné ? Est-ce que vous le dépensez si vite que ça ne compte pas vraiment comme une épargne ?

3- Vous faites des économies pour quelle raison ? Y a-t-il des choses spécifiques pour lesquelles vous épargnez ? Quelle est votre plus grande motivation à épargner ? Ou si vous n’épargnez pas, qu'est-ce qui pourrait vous motiver à le faire ?

4- Pouvez-vous voir des aspects profonds de votre histoire avec l'argent ou de la façon dont vous percevez le monde qui influencent la façon dont vous vous sentez et dont vous vous comportez autour de l'épargne ? Par exemple avez-vous tendance à penser au futur au long terme et si oui est-ce que ça vient d'une pensée prévoyante sur l'avenir où est-ce que ça provient plutôt de la peur, ou un mélange des deux ? Peut-être que vous présumez que vous allez vivre longtemps, ou inversement que vous allez mourrir jeune. Ou si vous n’avez jamais épargné jusqu'à présent et que vous souhaitez plutôt être focalisé sur le moment présent, peut-être y a-t-il des éléments d'évitement ou de déni dans cette attitude ?

IV - Votre relation avec le faite de donner de l'argent

1- Quand est-ce que vous donnez de l'argent? A qui et pourquoi ? À quelle fréquence ? Comment vous vous sentez avec ça ? Quand est-ce que vous ne donnez pas ?

2- Combien donnez-vous ? Comment décidez-vous ? Est-ce que la peur fait partie du processus ? Et quid de l'excitation ou d'autres émotions ?

3- Donnez-vous ?  faites-vous des dons ou des cadeaux à des causes charitables ? Est-ce qu'il y a certaines conditions sous lesquelles vous les faites ? Est-ce que les cadeaux et dons vous donnent un ressenti différents que de donner de l'argent ?

4- Est-ce que vous payez les repas ou autres pour les amis ou la famille ? Comment vous vous sentez avec ça ? Si vous ne payez pas pour les autres, est-ce que vous aimeriez pouvoir le faire ?

5- Y a-t-il un sens profond pour vous de l’acte de donner ?

V - Votre relation avec le fait d'emprunter de l’argent.

1- Comment vous sentez-vous au sujet d'emprunter de l'argent ? À quelle fréquence est-ce que vous le faites ? Combien empruntez-vous ?

2- Est-ce que vous empruntez de l'argent de vos amis ou de votre famille ? de comptes de cartes de crédit ou de prêts ? À travers des prêts hypothécaires ?

3- Y a-t-il une limite ou montant que vous seriez prêt à emprunter ? Comment est-ce que vous décidez cela ?

VI - Votre relation avec le fait de prêter de l’argent.

1- Est-ce que vous prêter de l'argent ? A qui et sous quelles conditions ? Combien ?

2- Si vous prêter qu'est-ce qui vous motive à le faire ? Est-ce la générosité ? ou la culpabilité ou le désir d'être aimé ?

3 - Avez-vous jamais considéré de faire cadeau de cet argent au lieu de le prêter ? Avez-vous jamais mis en place un plan de paiement avec votre emprunteur ?

VII -  Votre relation avec le fait d’investir de l’argent.

1 – Avez-vous déjà investi de l'argent ? Est-ce que vous le faites de manière active actuellement ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Quelles sont les émotions qui émergent autour de ce sujet ? Comment vous sentez-vous quand vos investissements prennent ou perdent de la valeur ?

2 - Si vous investissez, comment décidez-vous dans quoi vous allez investir ? Avez-vous un courtier ou un conseiller financier qui vous oriente ? Faites-vous des recherches vous-même ? Est-ce que vos valeurs sociales, politiques , environnementales, entrent en ligne de compte ?

3 – Si vous n’investissez pas ? Est-ce que vous aimeriez investir un jour ? Qu'est-ce que ça représenterait pour vous de commencer ?

VIII – Votre relation avec le fait de recevoir de l’argent.

1 - Est-ce qu’on vous a déjà donné de l'argent en tant qu'adulte ? Combien et qui ? Y a-t-il quelqu'un de qui vous souhaiteriez recevoir de l'argent? Pourquoi et combien ?

2 – Qu'est-ce que ça vous fait de recevoir de l’argent  ? Comment vous sentez-vous avec ça ? Est ce que vous considérez que cela vous est du ? Et la culpabilité, l'embarras ou le fait de se sentir non méritant ? Si vous n'avez jamais reçu de l’argent, comment vous imaginez que vous vous sentiriez si vous en receviez ?

3 – Dans quelle mesure est-ce que le fait de recevoir de l'argent  vous soutiendrait et dans quelle mesure est-ce que ça ne vous soutiendrait pas ?

4 – Si vous avez reçu de l'argent est-ce que ça a influencé  votre relation avec le fait de donner de l'argent ?

Félicitations vous avez accompli un grand pas et réalisé un gros morceau. N'oubliez pas de continuer à avancer à votre propre rythme et souvenez-vous de faire régulièrement des scans corporels. Vous avez commencé à prendre connaissance de votre paysage financier intérieur. Les efforts que vous avez consentis à ce stade constitueront des fondations magnifiques pour tout ce qui va venir ensuite.

BRAVO