

Tayssa Waldron



LE DÉCLIC DU FRIC

Une méthode puissante
pour aider les femmes
à gérer sereinement leurs finances

PHASE 1

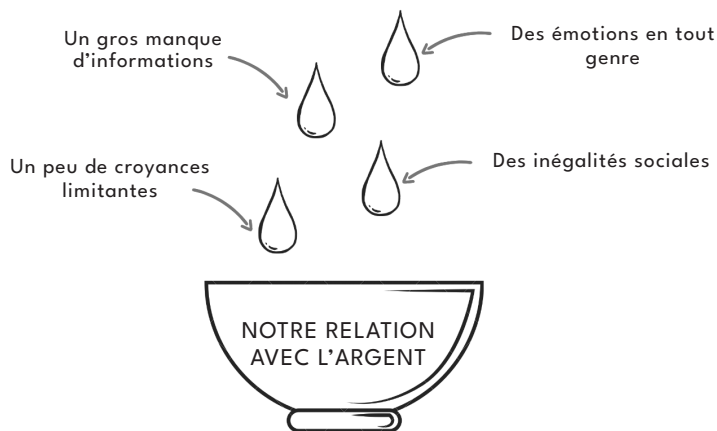
AVANT LE FRIC, LE DÉCLIC

Avoir une bonne relation avec l'argent ne dépend pas uniquement de combien vous avez dans votre compte en banque, mais aussi de comment vous vous comportez avec les sous. Voici quelques questions qui concernent l'argent que vous devez prendre le temps de vous poser. Qu'est-ce qui influence vos décisions, vos comportements financiers ? Quelles sont les histoires que vous vous racontez sur l'argent ? Quelles sont vos aspirations financières ?

Dans cette première phase, je vous invite à déconstruire puis à explorer les facteurs qui influencent votre relation avec l'argent. Cela vous permettra de commencer à envisager de nouvelles histoires et à changer votre narratif. Je sais que vous êtes tentée de passer directement à la gestion de votre argent. Toutefois, je vous garantis que de comprendre comment vos croyances financières sont construites et comment elles se manifestent à travers vos comportements vous donnera les premiers outils pour gérer votre argent plus sereinement.

Étape 1: Déconstruire

LA RECETTE DE NOTRE RELATION AVEC L'ARGENT



Cette étape repose sur l'idée que pour s'attaquer à une problématique complexe, il faut la découper en petits morceaux pour imaginer les solutions. Comme dit l'adage : un éléphant, ça se mange une bouchée à la fois. Pour ce faire, je vous invite à prendre connaissance de votre relation avec l'argent à partir d'une approche systémique qui prend en compte votre environnement, vos émotions, vos scripts mentaux et vos habitudes financières.



NOUS SOMMES BIZARRES AVEC L'ARGENT

Vous pensez que vous n'êtes pas une personne douée avec l'argent ? Comment peut-il en être autrement quand tout le monde semble avoir compris les règles du jeu de l'argent, sauf vous ?

Notre environnement social influence nos expériences avec l'argent

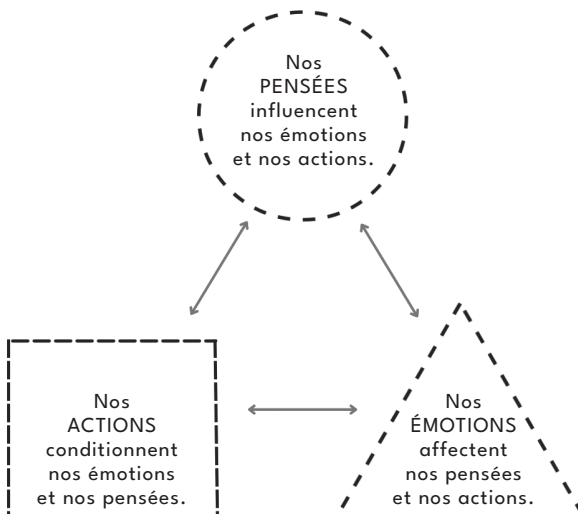
Aujourd'hui plus qu'autrefois, nous, les femmes, sommes tenues responsables de notre situation financière. La libération des économies et l'ouverture généralisée du marché du travail ne se sont cependant pas accompagnées d'une émancipation économique totale pour toutes les

femmes. Nous sommes passées d'une économie politique de « Monsieur Gagne-pain et Madame Au foyer » à « Madame Gagne-miettes »². Avec les contraintes budgétaires, les politiques publiques, qu'elles soient sociales, fiscales ou familiales, n'ont jamais su créer un modèle qui soit égalitaire pour toutes les femmes. C'est le transfert de responsabilité. Cela veut dire que nous devons maintenant épargner pour la retraite, et nous assurer d'avoir une couverture santé et d'être remplies de ressources pour sortir de la précarité économique.

Souvent, nous n'avons pas toujours accès aux bons outils pour assumer pleinement cette responsabilité. Nous évoluons dans des sociétés où les inégalités sociales et économiques sont fortement présentes. Des sociétés dotées d'une structure qui nous pousse à considérer la mobilité sociale comme une possibilité accessible à tout le monde, à condition d'avoir sa carte de membre du club de la méritocratie, et qui nous amène à consommer sans limites pour affirmer notre statut social. Ce qui se résume par la croyance populaire qu'avoir de l'argent, ça se mérite.

En fonction de notre environnement, nous ne vivons probablement pas les mêmes expériences sociales et financières. Et, par conséquent, nous n'aurons pas non plus les mêmes croyances et comportements à l'égard de l'argent.

JE PENSE DONC JE SUIS, ET SI JE SUIS, JE FAIS



Nos expériences financières dessinent nos croyances financières

Pour vous inviter à prendre conscience de la manière dont nos expériences teintent nos croyances, je vous propose de faire un petit exercice. Que voyez-vous dans l'image suivante ?

QUE VOYEZ-VOUS ?



Votre cerveau fouille dans ses archives pour tenter de donner un sens à ces taches noires et blanches. Et si je vous dis que c'est un serpent, le voyez-vous ? Sinon, je vous invite à regarder à la page 23.

Cette expérience est présentée par Lisa Feldman Barret (professeure en psychologie) dans son TED Talk³. Elle y explique que notre cerveau analyse les choses à partir d'expériences que nous avons accumulées au cours de notre vie, tout en faisant des milliers d'hypothèses en même temps. Avec la première image, notre cerveau a tenté de répondre à la question : à quoi cette image ressemble-t-elle le plus ? Mais une fois que nous avons vu l'image originale, nous avons acquis une nouvelle connaissance. Elle a donc modifié notre perception, ce qui nous a permis de voir le serpent parmi les taches noires et blanches. Les neuroscientifiques appellent ce phénomène « les prédictions ». Pour faire plus simple, cette expérience nous montre que nous sommes ce que nous voyons, entendons et expérimentons.

ET MAINTENANT, VOYEZ-VOUS LE SERPENT ?



Notre environnement social, c'est-à-dire notre cercle familial et social, la culture populaire, nos sociétés, etc., est notre bassin de connaissances et de prédictions. C'est dans ce bassin-là que nos croyances sur l'argent se forment. Selon des chercheurs de l'Université de Cambridge, nous développons des croyances financières dès l'âge de sept ans⁴. À cet âge, nous assimilons que l'argent est un outil de socialisation et d'échange, qui sert à acheter des choses, à appartenir à un clan social, mais qui peut aussi être la source de frustrations chez les adultes.

L'environnement social dans lequel nous grandissons va définir le cadre de notre relation avec l'argent. Par exemple, si nous avons grandi durant une récession économique, il y a de fortes probabilités que nous adoptions un cadre plus restrictif au sujet de l'argent. Un autre exemple : si nous n'avons jamais vu une femme parler d'argent sans tabous dans notre entourage, nous allons alors sûrement éviter de le faire par peur d'être jugées.

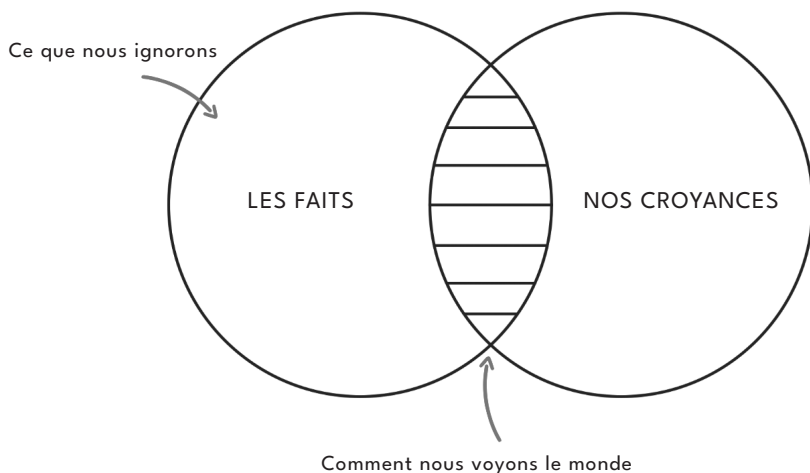
Nos croyances influencent notre comportement avec l'argent

Plus jeunes, quelles sont les phrases que vous avez souvent entendues au sujet de l'argent ? Peut-être une de celles-ci :

- « Les personnes au chômage sont fainéantes. »
- « C'est impoli de parler d'argent, surtout si l'on est une femme. »
- « Les femmes sont dépensières. »
- « Il faut travailler dur pour avoir de l'argent. »
- « L'argent ne pousse pas dans les arbres. »

Ces phrases, anodines en apparence, ont aidé à construire vos croyances sur l'argent, et donc, à influencer votre comportement. Elles sont comme des graines dans notre subconscient et donnent naissance à nos croyances qui, à leur tour, influencent nos actions (même nos inactions). La plupart de nos décisions, de nos actions, de nos émotions et de nos comportements dépendent à 95% de notre subconscient⁵. Il est donc difficile de voir sa vie de façon totalement objective. On va toujours chercher des preuves qui renforcent ses croyances et ignorer tout ce qui va à leur rencontre. Cette situation porte un nom : c'est le biais de confirmation.

NOS CROYANCES INFLUENCENT
NOTRE VISION DU MONDE



Par ailleurs, nos croyances au sujet de l'argent peuvent parfois être limitatives et nous enfermer dans un statu quo. Par exemple, si vous pensez que vous n'êtes pas douée avec l'argent, vous allez certainement adopter des comportements d'autosabotage qui confirmeront votre soi-disant « manque d'aisance ». Ou si vous croyez fermement que les riches sont de mauvaises personnes, il y a des chances que vous ayez certains réflexes d'évitement lorsqu'il est question d'argent.

Pour mieux comprendre ce phénomène, des psychologues ont mené une large étude en 2011⁶ sur les croyances financières. Ils ont demandé aux personnes qui participaient à l'expérience à quel point elles étaient en accord ou en désaccord avec 72 croyances populaires concernant l'argent. Grâce à cette étude, ils ont déterminé quatre grandes familles de comportements financiers :

L'évitement de l'argent :

« L'argent, le mal de notre société »

Ce comportement est basé sur la croyance que l'argent est mauvais et qu'il faut l'éviter. L'évitement de l'argent peut conduire à vivre dans le déni de sa situation financière, à ne pas oser demander une augmentation salariale, à ne pas regarder son compte bancaire, etc.

Le culte de l'argent :

« L'argent, mon précieux »

Ce comportement est basé sur la croyance que l'argent est la solution miracle à tous nos problèmes. Nous voulons toujours plus d'argent, et nous en faisons une priorité dans notre vie. Ironiquement, le culte de l'argent peut aussi nous conduire à nourrir un esprit de pénurie et à croire qu'il n'y en a pas assez pour tout le monde.

Le statut de l'argent :

« Je possède, alors je suis »

Ce comportement est basé sur la croyance que notre valeur personnelle est égale à celle de notre patrimoine. Contrairement au culte de l'argent, le statut de l'argent est utilisé ici pour affirmer son appartenance à un groupe social. Celui-ci nous pousse à être compétitives ainsi qu'à comparer nos possessions. Les conséquences peuvent être des dépenses excessives, de l'anxiété financière, etc.

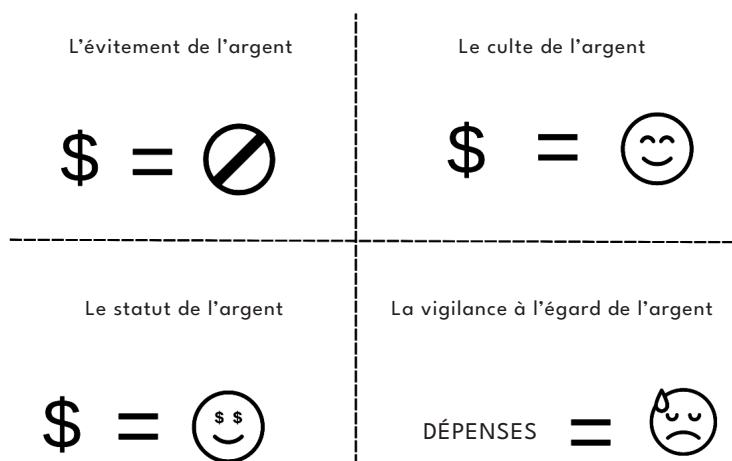
La vigilance face à l'argent :

« L'argent, je t'aime, mais je ne t'aime pas »

Ce comportement est basé sur la croyance que l'argent ne pousse pas dans les arbres et qu'il faut y faire attention. Être vigilante en matière d'argent est généralement bon pour votre portefeuille. Cependant, être trop prudente peut entraîner de l'anxiété financière et vous empêcher de profiter de votre argent.

En somme, nos croyances sur l'argent façonnent notre comportement financier. C'est là que la formule « Je pense, donc je suis, et si je suis, je fais » prend tout son sens. Nous vivons dans un monde où nos croyances créent nos expériences, et... nous expérimentons ce que nous croyons.

NOS COMPORTEMENTS FINANCIERS



COMMENT DÉCONSTRUIRE SES CROYANCES FINANCIÈRES ?

Dans le zoom de ce chapitre, nous avons parcouru les principaux éléments qui influencent notre relation avec l'argent. Nous avons également vu que notre environnement et nos croyances exercent une influence sur notre comportement. Pour apporter un changement à cette situation qui nous plonge dans le statu quo, il est important de déconstruire nos croyances limitantes pour accoucher d'une autre réalité par rapport à notre vision de l'argent. C'est la neuroplasticité, qui consiste à apprendre à notre cerveau à créer de nouveaux schémas mentaux et comportementaux. Malheureusement, ce n'est pas quelque chose qui se fait du jour au lendemain. C'est un engagement à long terme, mais nécessaire si vous voulez créer une relation saine avec l'argent.

Étape 1. Trouvez le poisson puant

Cette étape illustre bien ma philosophie des croyances limitantes. La métaphore utilisée ici nous rappelle qu'il ne sert à rien de dissimuler un poisson puant, car son odeur vous indiquera qu'il est dans les parages.

Pour mieux connaître vos croyances au sujet de l'argent, demandez-vous :

- Quelles sont les trois leçons que les adultes de votre famille vous ont enseignées sur l'argent ? En quoi ces croyances vous ont-elles aidée ? En quoi vous ont-elles nuï ?
- Quels sont vos souvenirs les plus joyeux liés à l'argent ?
- Quels sont vos souvenirs les plus douloureux liés à l'argent ?
- Parmi les quatre grands comportements financiers, lequel vous a le plus interpellée ?

Prenez note que toutes nos croyances ne nous conduisent pas automatiquement vers un échec financier. Certaines sont aussi là pour nous protéger, par exemple : « Il faut être prudente avec les dettes. »

Étape 2. Lisez vos croyances à haute voix

Oui, oui ! Vous avez bien lu. Après avoir répondu aux questions de l'étape 1, il est important de lire vos réponses à haute voix. Le simple fait d'articuler vos croyances vous permettra de mieux les comprendre et de les accepter. Vous allez certainement prendre conscience que certaines d'entre elles sont tout simplement farfelues. Si vous hésitez à effectuer cet exercice, c'est normal ; je dois admettre que c'est assez inconfortable, car l'argent est un critère de jugement des autres, mais surtout de soi. Alors, mettez votre chapeau de bienveillance et de courage et exprimez à haute voix vos croyances sur l'argent. Promis, personne ne vous jugera !

Étape 3. Changez de perspective

Nos croyances sont les lunettes que nous utilisons pour voir le monde. Une fois que vous avez ciblé votre poisson puant et que vous l'avez exprimé à haute voix, vous avez maintenant la possibilité de voir votre relation avec l'argent sous différents angles.

Pour vous aider à envisager l'argent au-delà des chiffres, demandez-vous à quoi ressemblerait votre relation avec l'argent si vos croyances étaient différentes.

Étape 4. Déterminez les comportements à changer

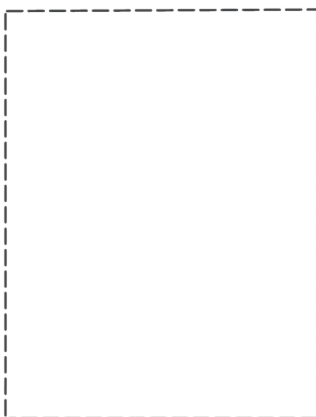
Vos croyances forment vos petites histoires sur l'argent, et celles-ci se reflètent dans votre comportement en général. Pour changer le narratif de vos histoires, demandez-vous :

- Comment vos croyances se traduisent-elles dans votre comportement avec l'argent ?

Une fois que vous avez la liste de vos comportements, classez-les en fonction des catégories suivantes :

- continuer à faire ;
- commencer à faire ;
- arrêter de faire.

JETEZ VOS MAUVAISES HABITUDES FINANCIÈRES



Remplissez cet espace de vos mauvaises habitudes financières, puis découpez-le !



LES FEMMES EN PREMIÈRE LIGNE DES INÉGALITÉS ÉCONOMIQUES

Au cours des dernières décennies, certaines inégalités entre les femmes et les hommes se sont réduites, que ce soit en matière d'accès à l'éducation, de participation à la vie professionnelle ou encore d'engagement politique. Mais il y a toujours un grand fossé dans la sphère économique qui ne cesse de s'accroître chaque année.

Pour comprendre sur quels plans les inégalités économiques affectent les femmes, voici quelques chiffres clés :

- **6 femmes sur 10** sont moins bien payées que des hommes de niveau hiérarchique équivalent⁷ ;
- **61 %** des personnes les plus pauvres sont des femmes⁸ ;
- **800 milliards** de dollars représentent la perte de revenu qu'ont connue les femmes du monde entier en 2020 à la suite de la pandémie de COVID-19⁹ ;
- Il faudra **257 ans** pour combler l'écart économique entre les genres dans le monde, si la tendance actuelle se poursuit¹⁰.

De quoi parle-t-on ?

Les inégalités économiques renvoient traditionnellement aux écarts de revenu et de patrimoine entre deux groupes de personnes. Ces inégalités sont le résultat d'un entrelacement d'enjeux (financiers, de genre, politiques, etc.) qui créent un déséquilibre dans la vie des femmes. D'ailleurs, elles sont particulièrement touchées par le phénomène des « travailleuses pauvres », et aucun pays n'échappe à cette réalité. Pour quantifier l'écart économique entre les hommes et les femmes, il est courant de le faire à partir des écarts salariaux. Et ces écarts s'installent parfois très tôt dans la vie. Par exemple, les filles gagnent moins d'argent de poche que les garçons¹¹. Selon la Fondation canadienne des femmes¹², les jeunes filles de 12 à 18 ans subissent un écart salarial de près de 3 \$ l'heure pour un travail d'été par rapport à leurs homologues masculins.

Les filles sont moins encouragées à faire des études dans des secteurs rémunérateurs. En plus, elles commencent souvent leur carrière professionnelle avec des prêts étudiants à payer et moins de moyens pour les rembourser rapidement. Selon Statistique Canada¹³, pour chaque dollar gagné par les hommes, les femmes gagnent en moyenne 90 cents. Pour les femmes racialisées, c'est 67 cents, et 65 cents pour les femmes autochtones. Le constat est tout aussi édifiant pour les femmes en situation de handicap. Elles sont susceptibles de gagner 2250 \$ de moins par année qu'une femme valide et 8010 \$ de moins qu'un homme en situation de handicap, pour un travail à temps plein¹⁴. En ce qui concerne les personnes appartenant aux communautés LGBTQ2S+, l'absence de données ne permet pas aujourd'hui de quantifier l'écart économique.

Mais compte tenu des discriminations de genre, nous pouvons partir du postulat que les écarts sont aussi importants.

Quant aux inégalités de patrimoine, les femmes sont encore derrière les hommes. L'accès au patrimoine individuel est encore très inégalitaire. Ici, le patrimoine fait référence à toutes les choses que l'on peut posséder, capitaliser et transmettre (un bien immobilier, des actions d'entreprises, des bijoux, des œuvres d'art, etc.), contrairement à un salaire, qui est un flux financier. Le patrimoine est un enjeu central dans l'analyse des inégalités économiques.

Dans le livre *Le capital au XXI^e siècle*¹⁵, Thomas Piketty dresse le constat qu'en haut de l'échelle économique, une petite poignée de personnes accaparent et accumulent les richesses sur plusieurs générations, et tout en bas, une majorité de personnes en sont durablement privées. Dans le deuxième groupe, nous trouvons des femmes de toutes les classes sociales. C'est ce que rapportent aussi les sociologues Céline Bessière et Sibylle Gollac dans leur livre *Le genre du capital*¹⁶. Par leurs recherches, elles ont démontré que les inégalités économiques des femmes sont construites au sein même de la famille. Les exemples les plus marquants s'articulent au sein des familles qui possèdent du patrimoine et qui, au moment de la répartition de l'héritage, écartent les femmes des biens les plus importants. Cette discrimination est reproduite sous silence chez les notaires, les avocats, les banques, et même dans les institutions matrimoniales et fiscales.

Le partage des tâches domestiques et des soins : le compte n'y est pas encore

Autrefois, le travail rémunéré était une affaire d'hommes et le travail domestique, celle des femmes. À partir de 1965, c'est le début du changement dans le milieu professionnel. Les femmes sont enfin invitées à intégrer le marché du travail sans avoir obtenu, au préalable, l'autorisation d'une autorité masculine. Mais l'accès généralisé à l'autonomie économique des femmes ne s'est malheureusement pas accompagné d'une nouvelle répartition des tâches domestiques. C'est ainsi que les femmes se sont retrouvées avec une double journée de travail. Encore aujourd'hui, les femmes consacrent plus de temps au travail domestique et aux soins non rémunérés que les hommes. Cette charge a tendance à s'alourdir à l'arrivée d'un premier enfant.

Les mères sont souvent les responsables de l'éducation quotidienne de leur enfant. Elles sont contraintes de cesser de travailler ou encore de

réduire leur temps de travail pour assurer ce rôle. Même si le congé de paternité prolongé existe, il n'incite pas forcément les hommes à assumer le rôle de responsables du soin. Nous pouvons blâmer la société, qui ne considère toujours pas le soin des enfants comme une activité masculine. Nous pouvons constater la même tendance dans le rôle des proches aidants. Lorsqu'un membre de sa famille nécessite des soins, c'est généralement une femme qui en a la charge.

Cette répartition inégale du travail domestique et du soin a des conséquences sur le développement personnel, professionnel et économique des femmes. Durant toute leur carrière professionnelle, de nombreuses femmes connaissent des arrêts ou des ralentissements de carrière. Cela limite l'accès aux occasions professionnelles et les fragilise au moment de prendre leur retraite. À cause d'une carrière fragmentée, d'une inégalité salariale, d'une espérance de vie plus longue, les femmes se retrouvent en situation de précarité, car leur pension de retraite n'est pas suffisante pour subvenir à leurs besoins de base. Il faut aussi souligner que le travail domestique est une charge physique et mentale qui absorbe l'énergie disponible des femmes. Elles ont en outre de moins en moins de temps pour s'engager dans la vie politique et sociale. Par ailleurs, plus les femmes accumulent des discriminations, plus leurs histoires sont invisibilisées et leur parole réduite au silence. Voilà pourquoi nous devons, en tant que femmes, nous asseoir à la table des décideurs pour faire valoir nos droits.

Le fossé économique ne s'arrête pas au revenu

Nous illustrons souvent les inégalités économiques entre les hommes et les femmes par le biais des questions salariales. Mais nous oublions souvent de mentionner que le simple fait d'être une femme coûte de l'argent ; pensons seulement aux produits de soins personnels. Les hommes et les femmes achètent souvent des produits similaires au quotidien, par exemple, des savons, des lotions, des lames de rasoir et des déodorants, qui sont commercialisés spécifiquement pour les femmes ou pour les hommes. Les recherches montrent que les produits étiquetés pour les femmes sont parfois plus chers que les produits comparables destinés aux hommes. Cette disparité est connue sous le nom de « taxe rose ». Ce n'est pas une taxe reconnue, mais plutôt une notion utilisée pour dénoncer un système de tarification discriminatoire fondé sur le genre.

Aux États-Unis, une étude a analysé plus de 800 produits de près de 100 marques. En moyenne, les produits de soins personnels destinés aux femmes étaient 13 % plus chers que les produits similaires pour les hommes. D'ailleurs, la taxe rose ne s'applique pas simplement sur les produits de soins, mais aussi sur les vêtements et les accessoires. Les vêtements des filles et des femmes sont 7 à 8 % plus chers¹⁷. Il est aussi prouvé que les vêtements pour les petites filles sont moins durables que ceux des petits garçons.

Au Canada, une autre étude a conclu que les femmes dépensent en moyenne 497 \$ par an pour les soins personnels essentiels, alors que les hommes n'en dépensent que 282 \$ pour les mêmes produits¹⁸.

Au-delà des injonctions que la société inflige sur le corps et l'apparence des femmes, il y a d'autres aspects de notre vie qui coûtent assez cher aux femmes. Dans la liste des coûts, il faut ajouter que, par année, une femme dépense entre 75 \$ et 120 \$ pour l'achat de protections hygiéniques et d'antidouleurs. Il n'existe pas de chiffres officiels qui détaillent le coût moyen dépensé pour des produits menstruels. Cette estimation se base sur une moyenne approximative d'une personne qui aurait un flux dans la moyenne et 13 cycles par année. Ajoutons à cela aussi le prix des soins médicaux, des sous-vêtements et vêtements tachés, etc. Une dépense qui peut être colossale lorsque le budget est limité, notamment pour les étudiantes, les mères célibataires, les femmes itinérantes ou encore les femmes détenues. N'oublions pas non plus le coût de la contraception ou de la procréation. Grosso modo, une solution contraceptive coûte en moyenne plus de 100 \$ par année¹⁹, un coût auquel nous ajoutons le coût d'opportunité, qui est le temps et la charge mentale consacrés à la gestion de la contraception (rendez-vous médicaux, suivis contraceptifs, etc.).

La taxe rose impose depuis longtemps un fardeau économique aux femmes du monde entier. Il n'est pas toujours évident de la contourner. Mais en prendre connaissance nous permet d'ouvrir le débat et d'envisager des changements qui favorisent notre développement financier.

Face à ces fossés, il nous faut des ponts

Il est temps, en tant que société, que nous normalisons le besoin des femmes de gagner davantage d'argent. Nous devons aller au-delà du débat de l'écart salarial, car l'enjeu n'est pas combien les femmes gagnent, mais plutôt combien elles conservent. Pour cela, nous

devons collectivement briser le tabou de l'argent et mettre en place des solutions genrées aux enjeux d'inégalités économiques.

Par exemple, il faut :

- reconnaître les femmes comme des sujets économiques à part entière, autonomes et capables de contribuer à créer de la croissance dans nos économies ;
- surmonter les obstacles qui empêchent des femmes d'accéder à des professions payantes. Les inégalités entre les hommes et les femmes en matière d'avancement professionnel sont le reflet d'un système inégalitaire. Les femmes ne disposent pas des mêmes choix de carrière que les hommes et le choix peut être plus réduit encore pour les femmes de classes populaires ;
- des politiques familiales ne pénalisant pas les foyers qui ne sont pas considérés comme la norme, soit composés d'un couple hétérosexuel et marié. Nos familles évoluent et nos politiques familiales doivent être réajustées en conséquence. Par exemple, il y a de plus en plus de femmes monoparentales. Les politiques familiales doivent donc s'assurer qu'elles puissent garder leur autonomie financière en priorité par la mise en place de systèmes de garde, d'allocations, etc. ;
- interroger le rôle des mesures fiscales dans la lutte contre la précarité économique chez les femmes ;
- réformer les conditions d'attribution des retraites qui tiennent compte des carrières fragmentées de nombreuses femmes, en raison de leurs congés parentaux, sans pour autant allonger leur temps de travail ;
- s'assurer que les femmes à faible revenu bénéficient en priorité des outils qui luttent contre la précarité économique. Si nous inversons la pyramide du ruissellement, et que les femmes les plus pauvres tiraient profit en priorité des mesures économiques, c'est toute une société qui en profiterait à différentes échelles.

QUESTION POUR VOUS

**COMMENT POUVONS-NOUS BRISER LE TABOU
DE L'ARGENT CHEZ LES FEMMES ?**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
Les 50 nuances du fric	7
Avant le déclic, l'échauffement	15
Phase 1. Avant le fric, le déclic	19
Étape 1 : Déconstruire	20
Étape 2 : Explorer	37
Phase 2. Après le déclic, le plan	61
Étape 3 : Reconstruire	62
Étape 4 : Expérimenter	78
Phase 3. Avec le plan, le fric	95
Étape 5 : Ne craignez plus de gagner de l'argent	96
Étape 6 : Dépensez autant que vous pouvez	119
Étape 7 : La dette, mi-ange mi-démon	146
Étape 8 : Créez votre tranquillité financière	181
Conclusion	199
Après le fric, on continue	199
Références	205
Remerciements	211