



Argent et bien être



CONSTAT

Argent, richesse, réussite, fortune, est ce que ce serait des gros mots ? Depuis plusieurs années, je constate que personne n'ose parler vraiment d'argent. Combien tu gagnes ? Combien t'a coûté ta voiture ? Ta maison ? Sont des questions auxquelles peu de personnes vont répondre avec des chiffres clairs, nets et sans appel. Comme si avoir de l'argent était un secret, comme si valoir quelque chose en termes d'argent concret était malsain.

Envie de sortir de ce silence collectif ? De définir ta valeur et ta relation à l'argent ? Tu as envie de savoir où tu en es et de trouver ce qui est bon pour toi ?

Alors tu es au bon endroit !

Avant de participer à ce challenge, je te propose de lire et de répondre aux questions du bilan préparatoire.

Tu peux aussi découvrir en avant première les grandes lignes des contenus. Les exercices du jour sont des surprises à découvrir en live !



Bilan préparatoire

Flouze, pépette, dollar, blé, monnaie, caillasse, maille, liquide, fric, argent, euro, monnaie... il existe dans notre vocabulaire une profusion de mots pour en parler et pourtant...

C'est quoi pour toi l'argent ? Si tu en donnes une définition, tu dis quoi ?

Tu rencontres une nouvelle personne qui te demande combien tu gagnes, tu lui dis quoi ?

Et l'argent, tu le vis comment ? *plusieurs réponses possibles*

- Un truc sur lequel je dois travailler
- Une finalité
- Un moyen
- Une insécurité
- C'est pas moi qui gère
- Un stress permanent
- Un manque
- Une énergie saine

Tu gagnes 20 000 000€ , tu en fais quoi ? *si tu as mis un temps avant de lire le chiffre, c'est fait exprès*



JOUR 1

Santé et bien-être ont-ils un prix ?

En prenant quelques minutes, peux-tu lister et chiffrer ce que tu as dépensé pour ta santé et ton bien être en 2023 ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Combien coûte un examen médical type IRM, scanner ou radio ? *1 réponse*

- C'est gratuit
- C'est remboursé, j'ai une bonne mutuelle
- C'est de l'argent public
- Je ne m'étais jamais posé la question

Et pour mon animal, je dépense combien ? *1 réponse*

- C'est pas pareil
- Je dois le soigner et on sait que ça coûte un animal
- C'est normal, je suis son "maître"
- J'ai réglé le problème, je n'ai pas d'animal *(et si tu te poses quand même la question, tu dirais quoi ?)*

Exercice du jour :



JOUR 2

Limite ? Vous avez dit limite ?

L'argent, sujet tellement controversé dans notre société française, pour toi, c'est combien être riche ? _____

Une croyance limitante, c'est quoi ?

En connais-tu au moins une en lien avec l'argent et avec laquelle tu composes ?

As-tu un truc pour t'en libérer ? Si oui, lequel ?

Exercice pratique :



JOUR 3

Déterminer sa valeur

Comment tu te sens avec toi-même ? Fais-tu de toi ta priorité ? Oses tu investir financièrement sur toi ?

- Oui
- Non
- De quoi tu me parles ?

Que tu sois salariée ou à ton compte, comment estimes-tu ce que tu vaux ? *plusieurs réponses possibles*

- En me comparant avec les autres, ce qui existe
- En estimant le temps et mes compétences
- En prenant en compte combien moi je donnerai
- En fonction de mes possibles

Comment détermines-tu ta valeur ? *1 seule réponse*

- Je sais ce que je vaux et j'assume
- Je me sous-évalue presque toujours
- Je ne sais pas m'évaluer
- Je demande aux autres

Donc combien tu vaux, avec un chiffre ? _____

Es-tu prêt-e à l'assumer ?

- Evidemment
- Euh, peut-être bientôt, j'y travaille
- Un jour peut être

Exercice du jour :



JOUR 4

L'énergie argent

En grandissant, on nous apprend que l'argent est une fin, quelque chose qu'il faut avoir pour être heureux. Et toi, tu en penses quoi ?

Il faut perdre pour gagner. Tu ressens quoi avec cette phrase ?

- C'est n'importe quoi !
- Pas grand chose
- Ca me bouscule
- Je ne sais pas quoi en penser
- Je me sens pleinement en accord

L'énergie et l'argent, tu en penses quoi ?

Ton rapport à l'argent a-t-il évolué, comment ?

Exercice du jour :



JOUR 5

Questions / réponses

Récapitulatif / Prise de conscience
