Coup de Pouce

© 2026 Coup de Pouce
The present document and its usage are protected under international copyright laws and conventions.

news-20260901-HLL-a0005412447

Source name
Coup de Pouce

Source type
Press • Magazines and Journals

Periodicity
Monthly or twice monthly

Geographical coverage
Provincial

Origin
Montreal, Quebec, Canada

Mardi 1 septembre 2026

Coup de Pouce

• p. 102,103,1

• 1007 words

RENTRÉE FUTÉE BUDGET ALLÉGÉ

Audrey Turgeon

Entre les fournitures scolaires, les vêtements et les indispensables de dernière minute, la rentrée peut rapidement faire grimper la facture. Bonne nouvelle:quelques réflexes permettent de dépenser plus intelligemment sans ajouter de stress à une période déjà bien chargée.

Par Audrey Turgeon, CPA et fondatrice de Finance Consciente, une entreprise qui aide les femmes à améliorer leur santé financière.

haque année, la rentrée scolaire s'installe avec son mélange bien particulier:excitation, organisation... et pression. On veut que tout soit prêt, que rien ne manque, et que notre enfant commence l'année du bon pied, avec tout ce qu'il faut pour se sentir bien et confiant. Dans ce contexte, on suit la liste, on ajoute quelques extras, on ajuste en cours de route et, sans trop s'en rendre compte, le panier s'alourdit. Résultat:les achats se multiplient, parfois au-delà des besoins réels, avec cette impression persistante que cette période coûte toujours cher. En réalité, c'est souvent l'accumulation de petits achats, d'ajouts à la liste et de décisions prises sur le moment qui fait grimper les dépenses.

QUAND LES PETITES DÉPENSES S'ADDITIONNENT La rentrée amène une multitude de choix à faire dans un court laps de temps. Les listes arrivent, les horaires changent, le quotidien s'accélère, et plusieurs éléments doivent être réglés en même temps.

Dans ce contexte, certains réflexes apparaissent naturellement. Tout acheter en une seule fois donne un sentiment d'effcacité et permet de «passer à autre chose». Remplacer des articles encore fonctionnels crée l'impression de repartir sur de bonnes bases. Accepter certaines demandes évite les discussions et allège le moment présent. Les promotions, quant à elles, donnent l'impression doptimiser ses dépenses, même lorsque l'achat n'était pas prévu.

Pris individuellement, ces gestes semblent anodins. Ensemble, ils créent un effet cumulatif qui alourdit la facture. Ce nest pas un achat en particulier qui fait la différence, mais l'addition de plusieurs petits choix faits dans un contexte chargé. A cela s'ajoute un autre élément souvent sous-estimé:la charge mentale. Plus les décisions s'accumulent dans une même période, plus lénergie diminue, et plus on cherche des solutions simples et immédiates. C'est dans ces moments que les dépenses augmentent sans qu'on s'en rende compte.

ILLUSTRATION:ADOBESTOCK.

LE VRAI ENJEU Une gestion financière efficace repose souvent sur la discipline ou la planification. Pendant cette période, lenjeu se situe plutôt dans le contexte dans lequel les choix sont faits. Quand tout va vite, on cherche souvent à simplifier. On se tourne vers ce qui est accessible, connu et rassurant. Ce fonctionnement permet d'avancer, mais il laisse peu de place à l'intention derrière chaque achat.

La peur de manquer quelque chose, le désir de bien faire, la comparaison avec les autres ou encore la fatigue liée à l'accumulation de décisions influencent directement les comportements. Ce sont des réactions humaines, amplifiées par le rythme de la période.

Ce phénomène explique pourquoi certaines dépenses semblent logiques sur le moment. Comprendre cette dynamique permet déjà de poser un regard différent sur ses habitudes et d'introduire plus de cohérence dans ses choix.

DÉPENSER MIEUX, AVEC INTENTION Une rentrée réussie repose moins sur la quantité d'achats ou sur la nou-

CISION
This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Feed-CisionOne-(PDF-Access) and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.

veauté de chaque article que sur la cohérence des choix faits au fil du processus. Quand les dépenses salignent avec les priorités, le sentiment de contrôle s'installe plus naturellement. Lorganisation reste simple, les choix deviennent plus fluides, et la pression diminue. Avec un peu plus d'espace pour penser au bon moment, il devient possible de mieux gérer ses dépenses tout en respectant son rythme et sa réalité. Dépenser mieux, dans ce contexte, devient une façon concrète de reprendre le contrôle, sans complexifier son quotidien.

TEST EXPRESS Avant un achat, prendre quelques secondes pour se poser trois questions permet de faire une pause utile:

//Est-ce que cet achat répond à un besoin immédiat?

///Est-ce qu'un article déjà disponible pourrait convenir?

II/Est-ce que ce choix s'inscrit dans ce qui compte vraiment?

Ces questions servent de repères. Elles aident à ramener de la clarté dans un moment où tout va vite.

5 étapes POUR REPRENDRE LE CONTROLE Faire l'inventaire Avant de repartir à zéro, prendre un moment pour vérifier ce qui est déjà disponible change la perspective. Cahiers entamés, crayons encore utilisables, vêtements encore à la bonne taille... une partie du matériel nécessaire se trouve souvent déjà à la maison. Ce réflexe permet de partir de ce qui existe plutôt que de reconstruire au complet, ce qui réduit naturellement les achats.

I Créer une zone tampon Pour les éléments non essentiels ou les demandes spontanées, créer un petit espace avant d'acheter permet de valider l'intention. Avec un peu de distance, certaines envies perdent en intensité, tandis que d'autres se confirment. Cette simple pause permet de distinguer l'impulsion du besoin réel.

Définir ses priorités Chaque famille accorde de l'importance à des éléments différents. Pour certains, la qualité des chaussures représente un élément important. Pour d'autres, le confort du sac ou la simplicité des lunchs fait toute la différence.

Clarifier ses priorités permet de diriger les dépenses vers ce qui a le plus de valeur, plutôt que de disperser les achats sur plusieurs éléments secondaires.

4 Impliquer son enfant Selon son âge, l'enfant peut participer aux choix. Présenter des options, expliquer les priorités et établir un cadre rend les décisions plus concrètes et plus faciles à accepter. C'est aussi une façon de lui transmettre une compréhension simple de l'argent:faire un choix implique souvent d'en laisser un autre de côté. Cet apprentissage s'installe naturellement dans un contexte réel.

ŐT Répartir les achats dans le temps Tout acheter en une seule sortie donne un sentiment d'efficacité, mais augmente aussi la pression et le nombre de décisions à prendre d'un coup. Étaler certains achats sur quelques jours permet d'aborder la liste avec plus de clarté. Les choix deviennent plus posés, et il devient plus facile d'ajuster au fur et à mesure.

CISION

This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Feed-CisionOne-(PDF-Access) and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.