

Voici pourquoi nous sommes tous obsédés par l'argent selon 2 experts français en psychologie

Si l'argent ne fait pas le bonheur, il rend quand même très heureux. Mais pourquoi en voulons-nous toujours plus ? Réponse avec une psychologue et un psychanalyste.



Par **Inès Lefebvre**

13 septembre 2024



© Getty Images/Montage GQ France - Loïse Legars

Beaucoup ont déjà ressenti cette montée de satisfaction à l'arrivée de la paie en fin de mois. À l'inverse, la peur de manquer d'argent a déjà plongé certains, parfois les mêmes, dans un état de stress avancé. Ce besoin perpétuel de **sécurité financière** peut nous consumer. Depuis l'Antiquité, l'argent est devenu une obsession culturelle : "le nerf de la guerre", disait-on. Aujourd'hui, il influence chaque aspect de nos vies, et cela dépasse de loin la simple **gestion de nos finances**. Comme le chantait ABBA dans leur célèbre titre *Money, Money, Money* : "It's a rich man's world" – une vérité que nous expérimentons tous dans cette course effrénée à la stabilité et à la richesse.

La dernière Une de l'hebdomadaire portugais *Visão* titrait : “Comment l'argent agite notre cerveau ?”. Le dossier explique alors que rien ne stimule plus notre cerveau que l'argent. Il mentionne notamment une étude menée par Harvard, qui explique que gagner de l'argent peut avoir les mêmes effets qu'une dose de **cocaïne**. En d'autres termes, voir son compte en banque gonfler nous excite, littéralement, créant un cycle de plaisir et de besoin perpétuel.

Mais pourquoi cette obsession ? Qu'est-ce qui nous pousse à en vouloir toujours plus ? Pour comprendre cette relation complexe, nous avons échangé avec deux experts, Emmanuelle Dobbelaere, psychologue, et Christian Richomme, psychanalyste spécialisé dans les troubles de l'anxiété et des **addictions**.

L'argent comme symbole de sécurité

L'un des premiers éléments qui ressort de notre discussion avec Emmanuelle Dobbelaere, c'est l'idée que notre relation à l'argent est souvent façonnée par nos expériences personnelles, notamment celles marquées par le manque. “Souvent, c'est lié à l'insécurité, ou alors les traumatismes sont liés à un manque d'argent”, souligne la psychologue. Ce besoin de **sécurité** se transforme en obsession

lorsque l'argent devient synonyme de protection contre les aléas de la vie. Ceux qui ont grandi dans la précarité, par exemple, peuvent développer un réflexe de thésaurisation, accumulant des économies bien au-delà du nécessaire, par peur de replonger dans l'insécurité. “Je connais quelqu'un qui est multimillionnaire et qui continue à faire des économies sur l'eau chaude.”, nous raconte-t-elle. C'est là tout le paradoxe de l'obsession de l'argent : même quand il y en a assez, l'angoisse de manquer persiste.

Quand l'argent devient une addiction

Christian Richomme nous explique que cette quête incessante d'argent peut vite devenir une addiction. “L'argent agit sur le cerveau d'une manière similaire à une drogue, en activant le circuit de la récompense”, note le psychanalyste. Chaque gain, chaque augmentation, chaque opportunité financière libère une **dose de dopamine**, cette fameuse molécule du plaisir. C'est le même mécanisme qui se retrouve dans les addictions aux jeux d'argent ou aux paris en ligne. “Cela peut conduire à une dépendance psychologique”, explique-t-il.

Là où ça devient dangereux, c'est que l'argent, dans ce contexte, n'est plus qu'un simple outil ou moyen d'échange. Il se transforme en une quête de validation personnelle, en une échappatoire à l'angoisse. Plus

on en gagne, plus on en veut, comme si l'argent pouvait résoudre tous nos problèmes.

Une obsession liée à l'estime de soi

Et justement, cet argent devient souvent un substitut à l'estime de soi. Emmanuelle Dobbelaere remarque que certaines personnes évaluent leur valeur personnelle en fonction de leur richesse. “Il y a des personnes qui vont considérer leur valeur à l'aune de leur compte en banque”, observe-t-elle. Ce mécanisme s'ancre souvent dès l'enfance, lorsque l'on apprend à associer la réussite matérielle à la réussite personnelle. Ceux qui n'ont pas reçu suffisamment d'affection ou de validation émotionnelle développent alors l'idée que la richesse est le seul indicateur de valeur.

Christian Richomme va encore plus loin en expliquant que l'argent est une projection de désirs bien plus profonds, notamment celui de contrôle ou de sécurité. “L'argent peut symboliser une protection contre la vulnérabilité émotionnelle”, déclare-t-il. Ainsi, accumuler de l'argent ou le dépenser de manière compulsive devient une façon de masquer des carences émotionnelles non résolues.

L'influence des réseaux sociaux et de la culture de la consommation

On ne peut pas parler d'obsession de l'argent sans évoquer l'influence des **réseaux sociaux** et de la culture moderne de la consommation. Christian Richomme nous rappelle que “la culture actuelle valorise fortement la réussite financière, créant une pression sociale intense.” Publicités, influenceurs et vitrines du luxe : tout nous pousse à penser que le bonheur réside dans ce que l'on possède.

Les réseaux sociaux, en particulier, amplifient ce phénomène, créant une spirale de comparaison constante. Sur Instagram ou **TikTok**, les signes extérieurs de richesse sont omniprésents, renforçant l'idée que notre valeur personnelle dépend de ce que l'on affiche. Et cette **pression sociale**, même si elle reste invisible, nourrit notre obsession pour l'argent, nous entraînant dans une quête sans fin de toujours plus.

Comment rétablir une relation saine avec l'argent ?

Alors, comment sortir de cette spirale ? La première étape, selon Christian Richomme, est de reconnaître les **croyances** dysfonctionnelles qui sous-tendent notre rapport à l'argent. “Il faut explorer pourquoi ces associations se sont formées, souvent dans l'enfance

ou en lien avec des expériences affectives”, explique-t-il. Comprendre d’où viennent ces angoisses permet de désamorcer l’importance excessive que l’on accorde à l’argent.

De son côté, Emmanuelle Dobbelaere recommande de **travailler sur son estime de soi**, quel que soit l’argent dont on peut disposer. “Apprendre à se donner de la valeur, indépendamment de l’argent dont on dispose”, dit-elle, est essentiel pour rompre avec cette dépendance émotionnelle.

Enfin, il est crucial de réapprendre à voir l’argent pour ce qu’il est vraiment : un outil, et non une fin en soi. La **pleine conscience** peut jouer un rôle important ici. En étant plus présent à soi-même, en se concentrant sur des valeurs internes comme les relations, la créativité ou le bien-être, on rétablit une relation plus saine et équilibrée avec l’argent. Ainsi sera-t-il possible de redonner à l’argent sa juste place. Ni plus, ni moins.