

Psycho

Rompre le tabou de l'argent dans le couple

Parler d'argent reste difficile dans de nombreux couples, souvent parce qu'on croit — ou espère — que l'amour suffira à tout régler. Certains redoutent que ces discussions "tuent la magie" ou rendent la relation trop matérielle. Pourtant, éviter le sujet peut fragiliser le lien à long terme.

Avec le concours d'Emmanuelle Dobbelaere
Psychologue et coach psykhe.fr

L'argent est souvent un sujet qu'on évite dans le couple. Est-ce forcément problématique ou peut-on très bien vivre ensemble sans en parler ?

Il est vrai qu'au début d'une relation, éviter les discussions financières peut sembler plus simple, presque rassurant. Tant que tout roule, on préfère souvent préserver l'harmonie plutôt que de risquer des tensions. Et pour certains couples, ce flou peut durer un certain temps sans créer de réels problèmes. Mais sur le long terme, les non-dits ont tendance à s'accumuler. Une remarque en l'air, une dépense mal comprise, un déséquilibre qui s'installe... et le sujet finit par s'imposer, souvent de manière brutale. Ce silence, qu'on pensait protecteur, peut alors se transformer en source de malentendus, voire de ressentiments.

Comment expliquer cette difficulté à en parler ?

L'argent n'est jamais simplement une question de chiffres. Il touche notre rapport à la sécurité, à la reconnaissance, au pouvoir. C'est un sujet chargé d'émotions, de peurs et d'histoires personnelles. Il peut réveiller des anxiétés, des sentiments de honte, d'injustice ou de vulnérabilité. On redoute d'être jugé, de ne pas être à la hauteur, ou de créer un malaise.

Pourquoi l'argent est-il souvent source de conflit ?

Parce que chacun arrive dans la relation avec une vision de l'argent forgée par son éducation, son milieu social, ses expériences de vie. Si l'un a grandi dans l'abondance et l'autre dans la précarité, leurs réflexes peuvent être radicalement différents. L'un peut être économe par besoin de se rassurer, l'autre plus dépensier pour profiter de l'instant... et chacun risque d'interpréter le comportement de l'autre comme un manque d'amour, de sérieux ou de respect. L'argent cristallise aussi des enjeux plus subtils : la liberté (puis-je faire ce que je veux sans rendre de comptes ?), l'égalité (avons-nous le même poids dans les décisions ?), la reconnaissance (mes efforts sont-ils vus et valorisés ?). Il suffit parfois d'un déséquilibre — par exemple, quand l'un gagne beaucoup plus et prend seul les décisions financières — pour que l'autre se sente dépendant, dévalorisé, ou exclu.

Est-ce que certains profils, ont plus de mal à parler d'argent ?

Oui, tout à fait. Les femmes et plus généralement les personnes qui gagnent moins, peuvent se sentir plus vulnérables dans ces échanges. Par peur d'être jugées, de déranger ou de ne pas "en valoir la peine", elles hésitent parfois à exprimer leurs besoins ou leur point de vue. Certaines finissent même par douter de leur légitimité à prendre part aux décisions. Ce silence, pourtant protecteur en apparence, crée souvent un sentiment d'invisibilité ou de frustration.

Comment se sentir légitime quand on rapporte moins d'argent à la maison ?

Le montant que l'on gagne n'a rien à voir avec sa légitimité à parler d'argent dans le couple. Une relation saine repose sur le respect, l'écoute et le partage des décisions — pas sur une logique de "qui paie, décide". Même si l'un gagne moins, il ou elle contribue d'une autre manière : par son temps, son énergie, ses choix de vie, sa présence. L'argent est un outil au service du projet commun, pas une échelle de valeur. Se taire par peur de ne pas "mériter" la parole ne fait que creuser un déséquilibre. Exprimer ses besoins ou ses idées est non seulement légitime, mais essentiel pour que chacun se sente reconnu, respecté, et acteur de la vie à deux.

Comment aborder le sujet sans casser l'harmonie ?

L'essentiel, c'est d'aborder le sujet avec douceur et esprit d'équipe, et non avec reproche ou inquiétude. Un simple « Comment peut-on avancer ensemble sur ce sujet ? » vaut mieux qu'un « Il faut que l'on parle ». Il suffit

de choisir le bon moment, de poser des questions simples, sans jugement : « Comment tu vois nos dépenses communes ? » « Tu te sens à l'aise avec la façon dont on gère l'argent ? » Si l'autre esquivé la discussion, ce n'est pas forcément un refus : cela cache souvent une peur ou un malaise. Inutile d'insister — montrer que l'on est disponible, sans pression, peut suffire. L'essentiel est d'ouvrir un espace de parole, sans pression, sans jugement. Parce qu'il ne s'agit pas seulement de faire les comptes, mais de se comprendre, d'honorer les différences, et de construire un terrain d'entente.