

LE PROTOCOLE

ANTI-CRAQUAGE

Ce que nos mères ne nous ont jamais appris
sur l'argent et les émotions

*La méthode en 7 jours, en 3 phases, pour arrêter de dépenser
votre douleur — sans privation ni culpabilité.*

MÉTHODE GUIDÉE • 6 OUTILS PRATIQUES • RÉSULTATS DÈS 24-48H

Protocole personnel — usage individuel

BIENVENUE

Avant de commencer, un mot pour vous.

Si ce protocole est entre vos mains, c'est probablement que vous connaissez déjà cette scène : un soir où tout est trop calme ou trop bruyant dans votre tête, un téléphone qui s'allume presque tout seul, un panier qui se remplit, un clic. Et le lendemain, ce mélange familier de honte et de confusion — « *Pourquoi j'ai encore fait ça ?* »

Je veux vous dire une chose tout de suite, clairement, parce qu'elle change tout le reste : vous n'avez pas un problème de volonté. Vous traversez une période où votre système nerveux cherche, très légitimement, un moyen rapide de faire retomber une pression émotionnelle. Un choc de vie récent — une rupture, une perte d'emploi, un déménagement forcé, un deuil — déplace le sol sous les pieds. Le cerveau, lui, va chercher le premier soulagement disponible. Pour beaucoup d'entre nous, ce soulagement a pris la forme d'un clic « Acheter ».

Ce protocole n'est pas un budget. Ce n'est pas une leçon de morale sur l'argent. C'est un ensemble d'outils précis, testés, à utiliser exactement au moment où l'envie surgit — avant le clic, pas après. Vous n'aurez pas besoin de vous priver, de culpabiliser davantage, ni de devenir quelqu'un d'autre. Vous avez seulement besoin d'un plan concret pour les 60 secondes qui comptent vraiment.

« On ne casse pas une habitude en se jugeant plus fort. On la casse en interceptant le moment exact où elle se déclenche. »

Ce guide est construit en 3 phases, sur 7 jours : le Diagnostic (identifier précisément ce qui déclenche vos envies), l'Action (les outils à utiliser dans l'instant) et le Maintien (ce qui vous permettra de tenir dans la durée, sans rebond). Chaque phase se suffit à elle-même, mais l'ordre compte : ne sautez pas le Diagnostic, même s'il vous paraît la partie la moins urgente. C'est lui qui rend tout le reste efficace, parce qu'un outil générique appliqué au mauvais déclencheur ne fonctionne jamais aussi bien qu'un outil précis appliqué au bon moment.

Prête à commencer ? Tournez la page.

SOMMAIRE

Ce que contient votre protocole

PHASE 1 — DIAGNOSTIC · Jours 1-2

- Ce n'est pas un manque de volonté
- Pourquoi le budget seul ne suffit jamais
- Outil — Fiche « Mes 3 déclencheurs »
- Les 5 familles de déclencheurs
- Votre victoire des 24 premières heures

PHASE 2 — ACTION · Jours 3-5

- Le moment exact du craquage
- Outil — Le Plan des 60 secondes (mode d'emploi)
- Outil — Carte du Plan des 60 secondes
- Outil — Tableau de remplacement émotionnel
- La règle des 24h avant achat non essentiel
- Outil — Neutraliser les notifications shopping
- Outil — Script des 3 questions avant achat
- Configurer votre téléphone maintenant

PHASE 3 — MAINTIEN · Jours 6-7 et au-delà

- Le budget plaisir assumé
- Le check-in hebdomadaire de 5 minutes
- Outil — Tracker de suivi sur 7 jours
- Le plan de résilience anti-rechute

BONUS

- 10 phrases d'ancrage à garder sous la main
- Idées de remplacement par budget de temps

POUR CONCLURE

- Ce qui change à partir de maintenant
- Un dernier mot — et un service à vous demander

Mode d'emploi

Prévoyez votre téléphone, un stylo et 15 minutes tranquilles pour la Phase 1 : c'est l'investissement le plus rentable de tout le protocole. Ensuite, avancez à votre rythme — mais gardez toujours ce document accessible, en particulier les pages 12 à 18, qui sont faites pour être consultées *pendant* une envie, pas seulement avant.

INTRODUCTION

Ce n'est pas un manque de volonté

Commençons par démonter une idée reçue qui fait beaucoup de dégâts : l'idée que dépenser compulsivement serait un défaut de caractère, un signe de faiblesse ou d'immatunité financière. Ce n'est pas ce qui se passe, et c'est important de le comprendre précisément, pas juste de se le répéter comme une formule de réconfort.

Quand vous traversez un choc de vie — une rupture, une perte d'emploi, un changement brutal de repères — votre corps vit une forme de stress prolongé. Le stress prolongé épuise vos ressources de régulation émotionnelle : la partie de vous qui, d'habitude, sait attendre, relativiser, encaisser un pic d'émotion sans agir dessus immédiatement, fonctionne au ralenti. Pendant ce temps, votre système de récompense, lui, reste parfaitement opérationnel — et il cherche activement un soulagement rapide face au vide, à la solitude ou à la colère que vous ressentez.

L'achat en ligne coche toutes les cases du soulagement instantané : un clic, une promesse de nouveauté, une sensation immédiate de reprendre un peu de contrôle sur quelque chose, n'importe quoi. Le problème, c'est que le soulagement dure environ trois minutes, et que l'addition — financière et émotionnelle — arrive ensuite, sous forme de culpabilité. Cette culpabilité, à son tour, redevient une émotion difficile à réguler, ce qui peut relancer le cycle.

Ce qu'il faut retenir

Votre cerveau ne cherche pas à vous saboter. Il cherche à faire baisser une tension émotionnelle le plus vite possible, avec l'outil le plus accessible qu'il connaît. Ce protocole ne vous demande pas d'avoir plus de volonté : il vous donne un outil de soulagement tout aussi rapide, mais qui ne coûte ni argent, ni dignité.

INTRODUCTION

Pourquoi le budget seul ne marche jamais

Vous avez probablement déjà essayé : une appli de suivi de dépenses, un tableau Excel, la fameuse règle des enveloppes budgétaires. Et si ça n'a pas tenu, ce n'est pas parce que vous l'avez mal fait. C'est parce qu'un budget agit **après** l'achat. Il constate les dégâts, il ne les empêche pas.

Un budget répond à la question « où est parti mon argent ? ». Il ne répond jamais à la vraie question, celle qui se pose 30 secondes avant le clic : « qu'est-ce que je cherche à faire taire, là, maintenant ? ». Tant que cette deuxième question reste sans réponse, aucun tableau de suivi, aussi bien conçu soit-il, ne peut interrompre le geste.

C'est la différence fondamentale entre ce protocole et les conseils génériques que vous avez peut-être déjà lus (« fixez-vous un budget », « attendez avant d'acheter », « faites une liste de course »). Ces conseils ne sont pas faux, mais ils interviennent au mauvais moment, avec les mauvais outils, sans jamais nommer le déclencheur émotionnel réel. Ici, on va faire l'inverse : identifier précisément vos déclencheurs, puis agir dans la fenêtre exacte où l'impulsion prend forme — avant qu'elle ne devienne un achat.

« On n'arrête pas un réflexe en le jugeant après coup. On l'arrête en interceptant l'instant précis où il se met en mouvement. »

PHASE 1 • Jours 1-2

Le Diagnostic

Avant d'agir, il faut voir clair. Cette phase a un seul objectif : que vous puissiez nommer, avec précision et sans jugement, les 3 situations qui déclenchent le plus souvent votre envie d'acheter. Ce n'est pas un exercice théorique : dans les 15 à 30 prochaines minutes, en remplissant l'outil qui suit, vous saurez déjà quelque chose que la plupart des gens ne découvrent jamais sur eux-mêmes — la mécanique exacte de leur propre cycle.

Dans cette phase, vous allez :

- Comprendre pourquoi ce n'est pas un manque de volonté (et pourquoi le budget seul échoue).
- Remplir la fiche de diagnostic « Mes 3 déclencheurs » sur 48h.
- Reconnaître votre profil parmi les 5 familles de déclencheurs les plus fréquentes.
- Repartir avec vos 3 déclencheurs personnels nommés, noir sur blanc.

Ce que vous aurez en main d'ici la fin de cette phase : une fiche de diagnostic remplie, vos 3 déclencheurs personnels nommés noir sur blanc, et une longueur d'avance déterminante sur la Phase 2 — parce qu'un outil d'action fonctionne toujours mieux quand on sait exactement sur quoi le pointer.

OUTIL 1 — MODE D'EMPLOI

La fiche « Mes 3 déclencheurs »

Sur les prochaines 48 heures, chaque fois que vous sentez l'envie d'acheter quelque chose de non prévu — même si vous n'achetez pas, même si c'est juste une envie de « regarder » — prenez 90 secondes pour noter la situation sur la fiche de la page suivante. Ne réfléchissez pas trop, notez au plus près de ce que vous ressentez sur le moment.

Pour chaque envie, notez :

- **L'heure et le lieu** — où étiez-vous, que veniez-vous de faire (scroller, répondre à un message, sortir du travail) ?
- **L'émotion ressentie**, notée de 0 à 10 en intensité (solitude, colère, ennui, anxiété, comparaison, tristesse...).
- **La pensée exacte** qui a précédé l'envie — souvent une phrase courte du type « de toute façon » ou « je le mérite bien ».
- **Ce que vous avez failli acheter** (ou acheté).

Au bout de 48 heures (ou dès que vous avez 6 à 8 lignes remplies), relisez votre fiche et cherchez les répétitions : la même émotion revient-elle ? Le même horaire ? La même situation sociale ? C'est cette répétition qui révèle un déclencheur — pas un épisode isolé.

OUTIL 1

Fiche de diagnostic « Mes 3 déclencheurs »

Date / heure	Émotion	Situation	Pensée juste avant	Failli acheter

Émotion : notez son intensité de 0 (faible) à 10 (submergeante).

Mes 3 déclencheurs identifiés

1.

2.

3.

COMPRENDRE VOS RÉSULTATS

Les 5 familles de déclencheurs

Si vous avez du mal à mettre un mot précis sur vos 3 déclencheurs, voici les 5 familles les plus fréquentes après un choc de vie. Retrouvez-vous dans une, deux ou trois d'entre elles — la plupart des personnes se reconnaissent dans une combinaison, pas une seule.

Solitude du soir. Entre 21h et 2h, l'appartement est silencieux, le téléphone devient la seule présence. Pensée typique : « au moins, ça, ça me tient compagnie. »

Comparaison sociale. Après avoir vu la vie « parfaite » de quelqu'un d'autre en ligne (ex ou non). Pensée typique : « moi aussi je peux avoir quelque chose de bien. »

Colère non exprimée. Après une dispute, un message qui reste sans réponse, une injustice ressentie. Pensée typique : « je ne peux rien contrôler, mais ça, je peux le décider. »

Ennui / sensation de vide. Les dimanches après-midi, les soirées sans plan. Pensée typique : « il faut que je fasse quelque chose, n'importe quoi. »

Anxiété financière paradoxale. La peur de manquer d'argent déclenche, contre toute logique, une dépense — pour reprendre l'impression de contrôle. Pensée typique : « de toute façon, c'est trop tard pour bien faire ce mois-ci. »

RÉCAPITULATIF**Votre victoire des 24 premières heures**

Prenez un instant pour mesurer ce que vous venez d'accomplir. Vous avez transformé une sensation floue et envahissante — « je craque tout le temps, je ne sais même pas pourquoi » — en trois déclencheurs nommés, concrets, observables. C'est un changement de nature, pas seulement de degré : on ne peut agir que sur ce qu'on a d'abord réussi à nommer.

C'est exactement la victoire rapide que ce protocole vous promettait : en 15 à 30 minutes, vous avez fait un travail que beaucoup de personnes ne font jamais, faute d'avoir eu le bon outil au bon moment. Gardez votre fiche accessible — vous allez vous y référer très concrètement dans la Phase 2, qui commence à la page suivante.

Avant de continuer

Prenez une photo de votre fiche « Mes 3 déclencheurs » et gardez-la dans un album dédié sur votre téléphone. Vous vous y référerez chaque fois que vous ouvrirez le Plan des 60 secondes, en Phase 2.

PHASE 2 • Jours 3-5

L'Action

L'envie d'acheter compulsivement ne dure pas éternellement : sur le plan physiologique, un pic émotionnel intense retombe presque toujours en dessous de 90 secondes s'il n'est nourri par aucune action. Le problème n'est donc pas l'intensité de l'envie — c'est ce que vous faites dans les 60 premières secondes qui suivent son apparition. C'est tout l'objet de cette phase.

Dans cette phase, vous allez :

- Appliquer le Plan des 60 secondes dès que l'envie surgit.
- Construire votre tableau de remplacement émotionnel, personnalisé par déclencheur.
- Adopter la règle des 24h avant tout achat non essentiel.
- Neutraliser les notifications shopping et utiliser le script des 3 questions avant achat.

Vous allez repartir de cette phase avec 4 outils précis, conçus pour être utilisés dans l'instant, pas relus après coup : le Plan des 60 secondes, votre tableau de remplacement émotionnel personnalisé, la règle des 24h, et un script pour neutraliser les tentations numériques pendant la période sensible.

OUTIL 2 — MODE D'EMPLOI

Le Plan des 60 secondes

Dès que vous sentez l'envie monter — le cœur qui s'accélère un peu, le pouce qui va vers l'appli, la petite phrase « juste un truc vite fait » — appliquez ces 4 étapes, dans l'ordre, sans les négocier avec vous-même.

1. Fermez l'application ou l'onglet

Immédiatement, physiquement. Ne « mettez pas juste en pause » : fermez complètement. Ce geste, à lui seul, casse l'automatisme moteur qui mène au clic « Acheter ».

2. Respirez en 3 temps

Inspirez sur 4 secondes, bloquez sur 4 secondes, expirez lentement sur 6 secondes. Répétez ce cycle 3 fois. Cette respiration ralentit physiquement l'activation du système de stress qui alimente l'impulsion.

3. Répondez par écrit à 2 questions

Sur une note de votre téléphone : « Qu'est-ce que je ressens là, maintenant, en un mot ? » et « De quoi ai-je vraiment besoin dans les 10 prochaines minutes ? ». L'écriture oblige le cerveau à passer du mode réaction au mode réflexion.

4. Imposez-vous un délai de 15 minutes

Posez une minuterie. Pendant ces 15 minutes, choisissez une action dans votre tableau de remplacement émotionnel (page 15). À la fin du délai, si l'envie est toujours là et que l'achat est réfléchi, rien ne vous l'interdit — mais 9 fois sur 10, l'intensité est retombée.

OUTIL 2

Carte du Plan des 60 secondes

Faites une capture d'écran de cette page et gardez-la en fond d'écran de votre téléphone pendant les 7 prochains jours — ou imprimez-la et collez-la près de votre lieu de vie habituel (canapé, bureau, table de chevet).

1	FERMER	L'appli ou l'onglet, tout de suite.
2	RESPIRER	4 s inspiration · 4 s blocage · 6 s expiration, x3.
3	ÉCRIRE	Ce que je ressens · Ce dont j'ai besoin maintenant.
4	ATTENDRE	15 minutes, minuterie posée. Puis je décide, lucide.

Rappel express

Le Plan des 60 secondes n'a pas pour but de vous empêcher d'acheter pour toujours. Il a pour but de vous redonner un temps de choix — là où, avant, il n'y avait qu'un réflexe.

OUTIL 3 — LE PRINCIPE**Le tableau de remplacement émotionnel**

« Va faire autre chose » est le conseil le plus donné, et le moins utile, parce qu'il ignore une règle essentielle : un remplacement fonctionne seulement s'il répond au même besoin émotionnel que l'achat cherchait à combler. Remplacer un déclencheur de solitude par une activité solitaire supplémentaire échoue presque toujours. Remplacer un déclencheur de colère par une activité apaisante douce échoue aussi souvent — la colère a parfois besoin d'un exutoire physique, pas d'un bain moussant.

C'est pourquoi la page suivante vous propose un tableau organisé par déclencheur (et non par « idée de loisir »). Pour chacun de vos 3 déclencheurs identifiés en Phase 1, vous allez choisir 2 actions : une pour les 2 minutes qui suivent l'envie (rapide, accessible n'importe où), et une pour les 15 minutes du délai obligatoire (plus engageante, qui occupe le corps et l'attention).

Des exemples vous sont donnés pour chaque famille de déclencheur, mais l'exercice le plus puissant reste d'écrire les vôtres, avec vos propres mots — un remplacement qui vous ressemble a beaucoup plus de chances d'être utilisé au bon moment qu'une suggestion générique.

OUTIL 3

Tableau de remplacement émotionnel personnalisable

Exemples pour démarrer :

Déclencheur	Émotion	Action 2 minutes	Action 15 minutes
Solitude du soir	Vide, abandon	Appeler / vocal à une amie	Bain, série réconfortante, rituel du soir
Comparaison sociale	Envie, infériorité	Fermer l'appli, 3 respirations	Écrire 3 choses qui vont bien dans SA vie à elle
Colère non exprimée	Colère, injustice	Serrer un coussin, secouer les mains	Marche rapide, écrire la lettre qu'on n'enverra pas

Mon tableau personnel :

Déclencheur	Émotion	Action 2 minutes	Action 15 minutes

OUTIL

La règle des 24h avant tout achat non essentiel

Un achat est « non essentiel » dès lors qu'il ne répond pas à un besoin immédiat et concret (nourriture, soin médical, réparation urgente). Pour tout le reste — vêtements, accessoires, objets déco, gadgets — appliquez cette règle simple pendant les 7 prochains jours, et idéalement au-delà :

- **Ajoutez l'article au panier ou à une liste d'envies** — ne l'achetez pas tout de suite, même si la carte bancaire est déjà enregistrée.
- **Prenez une capture d'écran** avec la date, ou notez l'article dans votre tracker (page 24).
- **Programmez un rappel 24h plus tard**, à heure fixe, pour reconsidérer l'achat.
- **Après 24h, décidez en pleine conscience.** Si l'envie est toujours là et que le budget plaisir (page 21) le permet, rien ne vous interdit d'acheter. La règle ne vise pas l'interdiction, elle vise la lucidité.

« Dans la majorité des cas rapportés, l'envie d'achat retombe d'elle-même en dessous de 24 heures. La règle ne vous prive pas — elle vous redonne simplement le temps que l'achat impulsif vous avait volé. »

OUTIL

Script pour neutraliser les notifications shopping

Pendant la période sensible (les 7 prochains jours, puis à réactiver à chaque coup dur), réduisez activement les occasions de tentation numérique. Voici la marche à suivre, étape par étape :

Sur votre téléphone (iOS ou Android)

- Ouvrez Réglages → Notifications, et repérez les 3 à 5 applications shopping que vous utilisez le plus souvent pendant vos moments de craquage.
- Désactivez les notifications « promotions » et « ventes flash » pour ces applications (gardez si besoin uniquement les notifications de suivi de colis).
- Déplacez ces applications hors de l'écran d'accueil, dans un dossier nommé par exemple « Plus tard », rangé en dernière page.

Pour vos e-mails

Pour chaque newsletter commerciale qui arrive dans votre boîte cette semaine, utilisez ce script mental avant de vous désabonner ou d'archiver : « Cette marque n'a pas besoin de savoir ce qui se passe dans ma vie en ce moment. Je peux toujours acheter quand j'en ai vraiment besoin — je n'ai pas besoin qu'on me le rappelle 12 fois par semaine. » Désabonnez-vous d'au moins 3 newsletters aujourd'hui.

OUTIL

Script des 3 questions de vérification avant achat

Ce script est plus approfondi que les 2 questions rapides du Plan des 60 secondes : utilisez-le pendant le délai de 15 minutes, ou à la fin de vos 24h de réflexion, chaque fois qu'un achat non essentiel est encore sur la table. Répondez à voix haute ou par écrit, dans l'ordre.

Question 1 — « Est-ce que j'achète ceci, ou est-ce que j'achète un soulagement ? »

Si vous ne pouvez pas décrire l'usage concret de l'objet dans les 7 prochains jours, c'est probablement un soulagement déguisé en objet.

Question 2 — « Comment je me sentirai en ouvrant le colis dans 5 jours ? »

Pas au moment du clic — au moment de la livraison. C'est ce décalage temporel qui révèle si l'envie tiendra ou si elle est déjà retombée.

Question 3 — « Si je devais l'expliquer à quelqu'un en qui j'ai confiance, qu'est-ce que je dirais ? »

Si la phrase qui vous vient commence par « je sais que c'est stupide mais... », c'est votre réponse.

RÉCAPITULATIF

Configurez votre téléphone maintenant

Ne remettez pas cette page à plus tard : elle prend 10 minutes et transforme tout ce que vous venez de lire en dispositif réellement actif sur votre téléphone, dès aujourd'hui.

Mettre la Carte du Plan des 60 secondes (page 13) en fond d'écran de verrouillage.

Créer une note intitulée « Anti-craquage » avec les 2 questions du Plan des 60 secondes et les 3 questions de vérification (page 18).

Désactiver les notifications promotionnelles d'au moins 3 applications (page 17).

Se désabonner d'au moins 3 newsletters commerciales.

Programmer, dès la prochaine envie, une minuterie de 15 minutes avant tout achat.

Vous y êtes

Cette liste terminée, vous avez un dispositif complet et actif — pas seulement une information lue, mais un environnement concrètement modifié. La Phase 3, qui commence à la page suivante, va maintenant vous permettre de tenir dans la durée sans que la privation ne finisse par tout faire s'effondrer.

PHASE 3 • Jours 6-7 et au-delà

Le Maintien

La plupart des tentatives d'arrêter une dépense compulsive échouent non pas par manque d'outils, mais parce qu'elles basculent dans la privation totale — et la privation totale produit presque toujours, tôt ou tard, un rebond plus violent que le comportement initial. Cette phase installe les garde-fous qui vous permettront de tenir sur la durée : un plaisir assumé plutôt que refusé, un point de contrôle hebdomadaire léger, et un plan clair en cas de rechute.

Dans cette phase, vous allez :

- Fixer un budget plaisir mensuel assumé, sans culpabilité.
- Instaurer un check-in hebdomadaire de 5 minutes.
- Utiliser le tracker de suivi sur 7 jours.
- Mettre en place votre plan de résilience anti-rechute, pour la suite.

OUTIL

Le budget plaisir assumé

Se priver totalement d'achats plaisir ne renforce pas votre contrôle : cela crée une dette émotionnelle qui se paie, tôt ou tard, par un craquage plus important que si vous aviez simplement prévu un espace de plaisir raisonnable. La solution n'est donc pas « zéro dépense plaisir » mais « un montant décidé à l'avance, assumé, et non négociable à la baisse comme à la hausse ».

Comment le calculer

Une base simple à ajuster à votre réalité : entre 3 % et 5 % de vos revenus mensuels nets, ou un montant fixe modeste que vous pouvez tenir sans y penser (beaucoup de personnes démarrent entre 20 et 50 € selon leur budget). L'important n'est pas le montant exact, c'est qu'il soit **décidé à froid, en dehors de tout moment de craquage**, et non fixé après-coup pour justifier une dépense déjà faite.

La règle d'usage

Ce montant est à vous, sans culpabilité, sans justification à donner à qui que ce soit. Il peut être dépensé en une fois ou fractionné dans le mois. S'il est épuisé avant la fin du mois, les achats suivants non essentiels basculent automatiquement dans la règle des 24h (page 16) — sans drame, juste un report au mois suivant.

Mon budget plaisir mensuel assumé :

OUTIL**Le check-in hebdomadaire de 5 minutes**

Chaque semaine, à jour et heure fixes (par exemple le dimanche soir), accordez-vous 5 minutes, seule et sans jugement, pour répondre à ces 5 questions. Ce rituel léger remplace la surveillance permanente et anxieuse par un point de contrôle prévisible — beaucoup plus soutenable dans la durée.

1. Cette semaine, combien de fois ai-je senti l'envie de craquer ?

2. Combien de fois ai-je utilisé le Plan des 60 secondes ?

3. Ai-je respecté mon budget plaisir assumé ?

4. Quel déclencheur est revenu le plus souvent ?

5. De quoi ai-je besoin la semaine prochaine pour tenir un peu mieux ?

OUTIL — MODE D'EMPLOI**Le tracker de suivi sur 7 jours**

Chaque soir, pendant 7 jours, prenez 2 minutes pour remplir une ligne du tracker de la page suivante. Ce suivi quotidien a un objectif précis : rendre visible, jour après jour, que le protocole fonctionne — même les jours où une envie est apparue. Utiliser le Plan des 60 secondes et finalement ne pas acheter est déjà une victoire à noter, même si l'envie, elle, était bien réelle.

Ne visez pas la perfection. Un jour où vous craquez malgré tout n'efface pas les jours précédents : notez-le simplement, avec la même neutralité que le reste, et reprenez le lendemain. C'est exactement l'esprit du plan de résilience anti-rechute, présenté à la page 25.

OUTIL

Tracker de suivi sur 7 jours

Jour	Envie ressentie	Déclencheur	Plan 60s utilisé	Résultat / note
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

Comment lire votre semaine

Ne cherchez pas une ligne « parfaite » tous les jours. Cherchez la tendance : le nombre de fois où vous avez senti l'envie et utilisé le Plan des 60 secondes est déjà, en soi, la mesure de vos progrès — bien plus que le nombre de jours sans aucune envie.

OUTIL — COMPRENDRE

Le plan de résilience anti-rechute

Il y aura, probablement, au moins un jour où le Plan des 60 secondes n'aura pas suffi, où vous aurez acheté malgré tout. Ce n'est pas un échec du protocole — c'est prévu, et c'est même la raison pour laquelle cette page existe. Ce qui détermine si un craquage reste un épisode isolé ou redevient un cycle, ce n'est pas le craquage lui-même : c'est ce qui se passe dans l'heure qui suit.

Le cercle à éviter est bien connu : « je craque → je culpabilise intensément → cette culpabilité devient elle-même une émotion difficile à réguler → je craque à nouveau, souvent plus fort, pour faire taire la culpabilité ». La honte ne prévient jamais une rechute : elle en fabrique la suivante.

Le principe à retenir

Un achat impulsif est une information, pas un verdict sur votre valeur. Il vous dit simplement : « ce déclencheur était plus fort que prévu aujourd'hui ». Traitez-le comme une donnée à noter dans votre tracker, pas comme une preuve que le protocole ne fonctionne pas ou que vous êtes incapable de changer.

OUTIL

Mon plan de résilience anti-rechute

Si je craque, voici exactement ce que je fais, dans l'ordre :

- **Je nomme ce qui vient de se passer**, sans dramatiser : « Je viens de faire un achat impulsif. » Rien de plus.
- **Je m'adresse ces mots**, à voix haute si possible : « Un achat ne défait pas tout le travail que j'ai fait cette semaine. Je reprends le protocole maintenant, pas demain. »
- **Je note l'épisode dans mon tracker** (page 24), avec le déclencheur exact, comme n'importe quelle autre ligne.
- **Je fais une seule action de mon tableau de remplacement** (page 15) dans les 10 minutes qui suivent, même après coup — cela referme la parenthèse au lieu de la prolonger.

Ma phrase d'ancrage personnelle à utiliser après un craquage :

Une personne de confiance que je peux contacter si j'ai besoin d'en parler :

La prochaine chose que je fais, là, maintenant, pour reprendre le protocole :

BONUS

10 phrases d'ancrage à garder sous la main

À utiliser au moment précis de l'étape 3 du Plan des 60 secondes (page 12), en complément de vos 2 questions écrites. Choisissez celle qui correspond à votre déclencheur du moment.

Solitude du soir — « Cette solitude est réelle, mais elle est passagère. Un colis ne la remplira pas — un message à quelqu'un, peut-être. »

Comparaison sociale — « Je regarde un extrait choisi de sa vie, pas sa vie entière. Je ne compare pas deux réalités égales. »

Colère non exprimée — « Cette colère mérite d'être exprimée, pas dépensée. »

Ennui / vide — « L'ennui n'est pas une urgence. Il ne demande rien d'acheté, seulement quelque chose à faire. »

Anxiété financière — « Dépenser maintenant pour me sentir mieux aggrave exactement ce dont j'ai peur. »

- « Dans 3 minutes, cette envie sera déjà redescendue de moitié. »
- « Je peux vouloir cet objet et choisir, quand même, d'attendre 15 minutes. »
- « Ce que je ressens n'a pas besoin d'un panier pour être valide. »
- « J'ai déjà tenu 60 secondes avant. Je peux recommencer maintenant. »
- « Ce clic ne répare rien de ce qui s'est passé — il ne fait que le retarder. »

BONUS

Idées de remplacement par budget de temps

Pour compléter votre tableau personnel (page 15), voici une réserve d'idées concrètes, organisées par temps disponible — piochez celles qui font réellement écho à ce dont vous avez besoin dans l'instant, pas celles qui paraissent juste « raisonnables ».

2 minutes

- Tenir un glaçon dans la main jusqu'à ce qu'il fonde.
- Écrire, sans les envoyer, 3 phrases à la personne à qui l'on en veut.
- Ranger un seul tiroir ou un seul sac à main.
- Envoyer un vocal de 30 secondes à une amie, sans but précis.

15 minutes

- Prendre une douche ou un bain avec un rituel précis (musique, huile, lumière tamisée).
- Marcher dehors, sans téléphone, en observant 5 choses autour de soi.
- Cuisiner une seule chose simple et la manger sans écran.
- Trier et essayer 3 vêtements déjà possédés, oubliés au fond du placard.

1 heure ou plus

- Prévoir, à l'avance, un appel vidéo avec une personne qui fait du bien.
- Réorganiser un espace de vie (bureau, chevet, coin lecture).
- Un cours en ligne gratuit ou une activité créative déjà commencée puis abandonnée.

POUR CONCLURE

Ce qui change à partir de maintenant

Dans les 24 à 48 heures qui viennent, si vous avez rempli la fiche de diagnostic, vous saurez déjà — noir sur blanc — ce qui déclenche vos envies. C'est un basculement rare : la plupart des personnes qui vivent un cycle de dépenses compulsives ne parviennent jamais à mettre des mots aussi précis dessus, et restent dans le flou pendant des années.

D'ici la fin des 7 jours, vous aurez traversé au moins une envie réelle avec le Plan des 60 secondes en main, configuré votre téléphone pour réduire les tentations, défini un budget plaisir qui vous protège de la privation, et posé un plan clair pour le jour où — inévitablement, humainement — un craquage se reproduira.

Voici ce qui ne changera pas si ce protocole reste fermé sur un coin de votre téléphone : le cycle continuera de tourner à la même vitesse, la dette (financière et émotionnelle) continuera de s'accumuler silencieusement, et la confiance que vous avez en votre propre capacité à reprendre le contrôle continuera de s'éroder un peu plus à chaque nuit comme celle que vous avez peut-être connue avant d'ouvrir ce document. Ce que ce protocole vous demande n'est pas énorme : 15 minutes aujourd'hui, pour la fiche de diagnostic. C'est probablement la chose la plus simple que vous puissiez faire, là, maintenant, qui aura un effet mesurable dès demain.

En résumé

Vous n'avez pas besoin de plus de volonté. Vous avez besoin d'intercepter les 60 secondes qui précèdent le clic — et vous avez maintenant, entre les mains, exactement l'outil pour le faire.

UN DERNIER MOT

Merci d'être allée jusqu'ici

Traverser un choc de vie tout en essayant de reprendre la main sur ses finances demande un courage qu'on ne se reconnaît pas toujours à soi-même. Le fait que vous ayez lu ce protocole jusqu'au bout, rempli les fiches, pris le temps de configurer votre téléphone, en dit déjà long sur votre capacité à changer les choses — bien plus que n'importe quel craquage passé n'en dira jamais sur votre incapacité à le faire.

Gardez ce document accessible au-delà des 7 jours : les outils qu'il contient restent utiles à chaque nouveau coup dur, pas seulement pendant celui que vous traversez actuellement. Reprenez la fiche de diagnostic si un nouveau déclencheur apparaît, ajustez votre tableau de remplacement, et continuez le check-in hebdomadaire aussi longtemps qu'il vous est utile.

« Si ce protocole vous a aidée, la personne la plus utile à qui le transmettre est probablement déjà dans votre entourage : une amie qui traverse, elle aussi, une période difficile, et qui n'a peut-être pas encore les mots pour décrire ce qu'elle vit. Partagez-le-lui — pas comme un jugement sur ses dépenses, mais comme ce que vous auriez aimé recevoir vous-même au bon moment. »

Prenez soin de vous, et de votre reconstruction — financière et émotionnelle.