La liste anti-craquage

Tirée du numéro 2 d'En marge : « Pourquoi tu vas craquer vendredi (et comment l'éviter) ».

1 Écris ta liste

Avant vendredi, écris sur papier **TOUT** ce dont tu penses avoir besoin et classe-les par ordre de priorité de 1 à 4.

Par exemple, si ta machine à laver commence à rendre l'âme mais qu'elle a encore quelques mois devant elle, ça pourrait être une priorité 2, tandis que si elle vient de te lâcher, ça passe en priorité 1.

Ensuite, je te recommande d'acheter seulement les objets classés à 1.

Pour aller plus loin, tu peux même t'engager sur un budget maximal à respecter pour chaque élément de ta liste.

CE DONT J'AI BESOIN	PRIORITÉ	BUDGET MAX	ACHETÉ
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐
	1 2 3 4	€	☐

1 · indispensable maintenant **2** · bientôt **3** · ça peut attendre **4** · envie, pas besoin

2 D'où vient cette envie ?

Avant chaque achat imprévu, pose-toi toujours la question **« d'où vient cette envie ? »**. En répondant à cette question, tu pourras définir si ton achat est rationnel ou non, à condition bien sûr d'être honnête avec toi-même.

- ☐ **Une pub ?**
- ☐ **L'ennui ?**
- ☐ **Un compte à rebours ?**
- ☐ **Ce que les autres ont ?**

3 La règle des 48 ou 72 heures

Au lieu d'acheter immédiatement un produit, patiente 2 à 3 jours pour voir si ton envie est encore là. Si elle a disparu, c'était un achat compulsif. Si elle est encore présente, ce n'est pas la preuve que cet achat soit rationnel : pose-toi les questions du point 2.

Jour 1	Jour 2	Jour 3
J'ai envie de...	Encore envie ? ☐	Toujours ? ☐

4 Le réflexe du prix barré

Le prix de référence barré doit impérativement afficher le prix le plus bas pratiqué au cours des 30 derniers jours.

Pour éviter les arnaques, tu peux, sur certains sites, regarder l'historique des prix du produit, passe toujours commande sur un site que tu connais ou un site réputé, si possible, achète des produits en ligne via des cartes éphémères, etc.

« Achète ce que tu veux vendredi, mais choisis ce que tu achètes, ne laisse pas les produits te choisir. »