

## Difficultés et solutions courantes liées à la gestion de l'argent

No 57, January 2013

Par Todd Simkover & Evguenia Ignatova

Les informations présentées dans le présent article découlent des expériences personnelles des auteurs, de leur observation d'autres personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ainsi que des résultats de la consultation d'Evguenia avec un spécialiste en autisme.

Faire un budget et gérer son argent peuvent être des tâches difficiles pour tout le monde, pas seulement pour personnes ayant un TSA. Souvent, les personnes ayant un TSA ont du mal à gérer leur propre argent parce qu'elles n'ont pas été bien conseillées et parce que leur expérience concrète de l'épargne et des dépenses est insuffisante. Comme ils ont bien d'autres questions à régler, les parents négligent parfois d'enseigner cette compétence essentielle. Voici quelques-unes des difficultés auxquelles sont souvent confrontées les personnes sous le spectre de l'autisme lorsqu'elles doivent gérer de l'argent :

- **Comprendre la valeur monétaire des objets.** Pour comprendre comment dépenser sagement, toute personne doit apprendre combien il faut habituellement payer pour un objet précis. Afin de saisir ce concept, il est important d'essayer d'imaginer les principales caractéristiques de l'objet qu'on achète et de se demander si l'une d'elles l'emporte sur une autre. Par exemple, lorsque Todd est déménagé dans son premier appartement, il a acheté un appareil de climatisation pour environ 600 \$ et n'a même pas pensé à se procurer un appareil d'occasion. Comme il ne savait pas ce qui constituait un prix raisonnable pour un tel appareil et n'avait pas la patience de magasiner pour obtenir le meilleur prix possible, il a fait l'erreur de faire confiance au vendeur qui affirmait que c'était effectivement le genre d'appareil dont il avait besoin pour un appartement de la grandeur du sien. Il a par la suite été informé par l'installateur du climatiseur qu'il s'était fait avoir parce qu'il n'avait réellement besoin que d'un appareil deux fois moins puissant qui lui aurait coûté la moitié moins cher. Plus surprenant encore, l'installateur a également ajouté qu'il s'agissait du plus gros climatiseur qu'il n'avait jamais eu à installer! Toutefois, Todd ne s'est pas donné la peine de rapporter l'appareil au magasin, ce qui lui semblait trop laborieux compte tenu de tout ce qu'il avait à faire à ce moment-là. Même s'il regrette d'avoir dépensé plus que nécessaire, Todd reconnaît qu'il y a un avantage à posséder un appareil de climatisation trop gros : il n'a jamais souffert de la chaleur dans son appartement! Cet exemple illustre bien que chaque fois que vous vous préparez à acheter quelque chose, vous devez vous assurer de savoir exactement ce que vous cherchez.
- **Mauvaise planification.** Avant d'effectuer des achats, il faut d'abord se faire une idée des choix possibles. C'est souvent facile à faire lorsqu'il s'agit de choses que vous achetez souvent, comme des collations ou des boissons, puisque vous possédez une vaste expérience d'achat de ces choses. Toutefois, pour les plus gros achats comme des meubles, une auto, une maison, des appareils électroménagers ou mêmes des vêtements et des chaussures, vous devez auparavant vérifier ce qui est disponible sur le marché et déterminer ce que vous voulez acheter. Moins les gens ont d'expérience dans l'achat de certaines choses, plus ils risquent de perdre

beaucoup d'argent, comme le montre l'exemple de Todd : « J'ai mal géré mon argent pour les deux dernières autos que j'ai eues. J'avais loué ma première auto (il s'agissait bel et bien d'une location, mais vous pouviez choisir de garder l'auto à la fin du bail à la condition d'en acquitter la valeur résiduelle). Lorsque vous louez une auto, vous devez payer à l'avance les kilomètres que vous prévoyez parcourir. Parce que je n'avais pas lu les passages en petits caractères, j'avais l'impression que si je n'utilisais pas tous les kilomètres payés, j'obtiendrais un remboursement pour les kilomètres non utilisés. De plus, à cette époque-là, je travaillais à temps plein et je n'avais pas envisagé de retourner aux études et, par conséquent, de réduire mes déplacements automobile pour le travail. À cause de cette erreur de calcul, j'ai déboursé 1 300 \$ de plus pour des kilomètres prépayés, mais jamais utilisés – j'ai remis l'auto au locateur avec 13 000 kilomètres de moins que ceux qui figuraient sur mon contrat de location et j'ai eu la surprise de découvrir que je ne pouvais pas obtenir de remboursement. J'ai décidé que ma deuxième auto serait une auto d'occasion, de façon à pouvoir économiser sur les assurances, mais j'ai fini par dépenser plus d'argent pour les réparations que ce que j'avais épargné en assurances ». Avant de procéder à tout achat important, il faut donc tenter d'en prévoir toutes les conséquences possibles, ce qui nécessite parfois des recherches approfondies.

- **Vulnérabilité aux pressions des pairs et crédulité.** Nous connaissons beaucoup de personnes ayant un TSA qui aspirent à s'intégrer socialement et qui sont, par conséquent, très soucieuses de plaire aux autres. Les personnes non autistes dépensent souvent des sommes importantes pour manger au restaurant ou sortir dans les bars, et qualifient parfois de « mesquin » quelqu'un qui cherche plutôt à économiser. Cette attitude peut inciter une personne à dépenser plus qu'elle ne peut se le permettre. Le fait de prêter ou de donner de l'argent aux autres peut aussi être interprété comme un effort pour s'intégrer socialement ou pour se sentir utile dans la société. À moins de connaître parfaitement les intentions des gens et d'être pleinement conscients de ses propres limites de dépenses, les prêts ou les dons d'argent peuvent se traduire plus tard par une pénurie d'argent. Et comme le montre le premier exemple de Todd,

il est également important de comprendre que les vendeurs ou vendeuses ne sont généralement pas dignes de confiance dans la mesure où leur objectif habituel est de tirer le plus d'argent possible de leurs ventes. Même lors d'achats de vêtements, j'ai souvent cédé, à tort, aux opinions de la vendeuse pour ensuite rentrer à la maison et constater que j'avais mal interprété ses propos ou que je n'avais pas choisi la bonne taille.

- **Différences sensorielles et rigidité cognitive.** Même si ces éléments ne semblent pas directement liés à la gestion de l'argent, ils peuvent aussi influencer les dépenses. Voici le récit d'une expérience vécue par Evguenia : « Lorsque j'entre dans un magasin, je suis déstabilisée par tout ce que je vois et entends ainsi que par les gens. Même si je me suis préparée à l'avance, je suis distraite par plein d'autres choses dans le magasin avant de trouver l'article que je suis venue acheter, ce qui peut me décontenancer. Si l'article en question présente des caractéristiques inattendues que je n'ai pas observées au cours de mes recherches, par exemple des chaussures plus larges que d'habitude, je suis décontenancée – j'ai tendance à les acheter quand même puisque c'est à cela que je m'étais préparée. De retour à la maison, ou bien je deviens anxieuse à l'idée de retourner au magasin et d'être confrontée à une nouvelle situation, celle de retourner l'article acheté, ou bien je prends un certain temps à digérer le fait que, tout bien considéré, je n'ai pas fait le bon choix. J'ai déjà dépensé deux cents dollars pour l'achat des mauvais articles de cette façon, et j'ai souvent fini par les donner gratuitement ». C'est parce qu'il peut être très difficile de vendre un article que vous avez acheté, surtout à un prix proche du prix initial.

Il existe plusieurs solutions possibles aux problèmes décrits ci-dessus. Au début, ces solutions exigeront un effort et une grande détermination. Toutefois, lorsque quelqu'un commence à utiliser ces stratégies, il devient par la suite beaucoup plus facile et normal de les intégrer dans sa vie quotidienne.

- **Préparer un budget pour chaque mois, sous forme de liste de vérification.** Cochez chacune des transactions effectuées en prenant soin d'indiquer le montant réel dépensé. Une fois toutes vos dépenses couvertes, comparez le montant total réellement

dépensé au montant total que vous aviez prévu dépenser. Voici un exemple de budget :

## JUILLET

Éléments	Dépenses prévues	Dépenses réelles
Loyer	830,06 \$	830,06 \$
Épicerie – Semaine 1	50,00 \$	57,20 \$
Épicerie – Semaine 2	50,00 \$	51,68 \$
Épicerie – Semaine 3	50,00 \$	49,50 \$
Épicerie – Semaine 4	50,00 \$	54,30 \$
Restaurant	30,00 \$	35,01 \$
Total pour le mois	1 060,06 \$	1 077,75 \$

- **Éviter les achats impulsifs.** Le personnel des magasins place souvent les articles attrayants, comme les grignotines, aux endroits les plus stratégiques afin d'inciter les clients à dépenser davantage. Les magasins de vêtements aussi ont tendance à disperser tous les types d'articles un peu partout, ce qui favorise la distraction et, par conséquent, plus d'achats. Pour éviter les tentations, faites une liste d'articles à acheter à chaque fois que vous allez magasiner et achetez seulement les articles inscrits sur cette liste. C'est une bonne idée de tenir un agenda et d'y inscrire tous les objets qui doivent être achetés tout de suite, par exemple lorsque vous n'avez presque plus de papier hygiénique. De cette façon, plus tard, il vous suffit de passer en revue les articles inscrits dans votre agenda durant la semaine pour dresser votre liste de courses.
- **Évitez les sorties coûteuses,** comme les soupers au restaurant, les soirées à la discothèque ou le cinéma, en compagnie d'amis qui vous incitent à dépenser plus que vous ne l'aviez prévu. Vous pourriez plutôt leur dire que vous ne voulez pas sortir ou que vous êtes occupés. Si vous devez absolument sortir avec ces personnes, par exemple, pour souligner un anniversaire, prévoyez un montant maximum à dépenser et ne le dépassez pas. Vous pouvez rester amis avec ces gens, mais ne passer du temps avec eux que pour profiter d'activités moins coûteuses, comme aller prendre un café ensemble ou vous recevoir mutuellement à la maison.

- **Lorsque vos façons de communiquer diffèrent des neurotypiques,** que vous êtes plus sensibles à tout ce qui vous entoure et que vous accusez des délais de traitement face à de nouveaux stimuli et au changement, vous devrez peut-être compenser en effectuant des recherches approfondies pour tous vos nouveaux achats, c'est-à-dire tout article que vous n'achetez pas déjà régulièrement. Ainsi, si votre panier d'épicerie contient pratiquement les mêmes items à chaque semaine, il ne s'agit pas d'un nouvel achat et il n'est pas nécessaire d'effectuer des recherches à l'avance. Vous savez à quoi vous attendre lorsque vous achetez ces produits. Mais l'achat de nouveaux souliers, par exemple, nécessite une préparation préalable. Vous devez notamment connaître votre pointure, savoir comment vérifier si les souliers sont de la bonne grandeur, ce que vous devez demander au commerçant (est-ce que les souliers vont s'agrandir?), ce que vous devez vérifier (est-ce que le soulier est trop étroit? trop large? est-ce que je peux bouger mon pied dans le soulier? facilement? difficilement?). Lorsque vous serez submergés par les stimuli au magasin, il se pourrait que vos sens physiques s'en trouvent affaiblis. C'est pourquoi vous devez planifier exactement ce que vous ferez une fois que vous serez rendus au magasin et que vous commencerez à examiner l'article que vous aimeriez acheter. Vous pouvez pour cela effectuer des recherches indépendantes, consulter des personnes en qui vous avez confiance (c'est-à-dire vos parents, votre partenaire, des amis proches) ou même demander à quelqu'un qui vous connaît bien de vous accompagner au magasin et de vous aider à magasiner. De ses expériences d'achat d'autos, Todd a appris qu'il devait mieux se renseigner avant d'acheter quelque chose et ne pas précipiter ses achats. Il n'avait pas pris le temps de réfléchir à ses achats parce que le processus d'achat, en soi, lui semblait une tâche insurmontable.
- Rappelez-vous que les petites choses s'additionnent. Tenez un registre de vos dépenses. Inscrivez-y tous les articles pour lesquels vous avez déboursé de l'argent, même les plus petites choses. L'addition de tous les montants à la fin de la semaine, du mois, de l'année, etc. vous permettra de savoir combien vous dépensez pour de petites choses

comme des collations, des friandises, des boissons, des accessoires, etc.

- **Rendez visuel le concept de l'argent.** Un chiffrier électronique peut être utilisé pour créer des graphiques des montants dépensés – les graphiques circulaires, en pointes de tarte, peuvent être particulièrement utiles. Une autre façon de présenter un budget visuellement consiste à échafauder une pyramide indiquant des montants différents aux différents étages. La fondation de la pyramide indiquerait le montant de base nécessaire pour survivre – les aliments essentiels, le loyer et les coûts de l'électricité s'ils ne sont pas inclus dans le loyer, les frais de transport. L'étage au-dessus serait celui des dépenses moins importantes, comme les sorties au restaurant, et les autres étages représenteraient successivement les dépenses de moins en moins importantes. On peut enseigner à la personne ayant un TSA que l'étage inférieur doit être construit si elle souhaite y ajouter des étages au-dessus. Cette image peut être utilisée pour faire comprendre la notion d'ordre de priorité des dépenses.

Les étapes décrites devraient aider toute personne à mieux gérer son argent, en dépit des difficultés associées aux TSA qui peuvent surgir. Toutefois, la gestion de l'argent requiert des compétences complexes qui peuvent nécessiter un long investissement de temps, de l'expérience et de la patience, tant pour les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme que pour celles qui les accompagnent dans leur démarche d'apprentissage.

*Todd Simkover, candidat à la maîtrise en Critical Disability Studies (études critiques sur l'incapacité), consultant en TSA, défenseur de l'autonomie sociale et conférencier*

*Evguenia Ignatova, candidate au baccalauréat en psychologie, consultante et prestataire de services aux personnes ayant des besoins particuliers*

**AVERTISSEMENT :** Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse [info@autismontario.com](mailto:info@autismontario.com) ou par téléphone au 416 246 9592. © 2013 Autism Ontario 416.246.9592 [www.autismontario.com](http://www.autismontario.com)