

# POUR RÉSISTER AUX ACHATS COMPULSIFS

## ADOPTE LA MÉTHODE BISOU

Cette méthode, qui consiste en une série de questions à te poser avant d'acheter, a été inventée par Marie Duboin et Herveline Giraudeau<sup>1</sup>.



### **B** comme Besoin

*À quel besoin cet achat répond-il chez moi?*

Veux-tu des nouvelles chaussures parce que celles que tu as sont usées ou parce que tu te sens frustré·e pour une raison ou pour une autre (tes parents sont insupportables, tout le monde a ces chaussures au collège, etc.)?



### **I** comme Immédiateté

*Ai-je besoin de cet objet tout de suite?*

Si la réponse est non, tu peux attendre une nuit, une semaine, et voir si tu as toujours envie d'acheter cet objet. Souvent, le désir qui nous paraissait s'imposer à un moment disparaît avec le temps.



### **S** comme Semblable

*Ai-je un objet semblable qui pourrait faire l'affaire?*

Tu veux une nouvelle trousse? Il y en a peut-être une en réserve chez toi. C'est le moment de fouiller dans les tiroirs!



### **O** comme Origine

*Quelle est l'origine (et pas seulement géographique) de ce produit?*

Il s'agit de réfléchir à l'histoire de l'objet et à son impact : qui l'a fabriqué et dans quelles conditions? Avec quelles matières premières? Etc.

### **U** comme Utile

*Cet objet va-t-il m'être utile?*

Va-t-il te servir juste une fois (pas une bonne idée de l'acheter, donc) ou souvent? À quelle fréquence (tous les jours, une fois par mois...)?



(\*) Marie Duboin et Herveline Giraudeau sont les autrices du livre *L'abus de consommation responsable rend heureux!* (éditions Eyrolles, 2020) et du groupe Facebook *Gestion budgétaire, entraide et minimalisme*, dont les membres partagent leurs astuces pour moins consommer.

Offert par

 Bayard  
Jeunesse  
Education