

Table des matières

Mon histoire.....	9
Votre histoire	13
1.0 LE CERVEAU ET L'ARGENT	19
1.1 La neuroscience	20
1.2 La dopamine	24
1.3 Les biais cognitifs	27
1.4 Les capacités cognitives	40
1.5 L'apprentissage de notions financières	47
Secret 1 : Le cerveau et l'argent... décoder vos comportements	58
Réflexions sur le cerveau et l'argent.....	59
2.0 LA PSYCHOLOGIE DES CONSOMMATEURS.TRICES	61
2.1 Le comportement des consommateurs.trices	61
2.2 Le neuromarketing.....	65
2.3 Le pouvoir des marques, des célébrités et des couleurs.....	68
2.4 Le marketing social	71
Secret 2 : La psychologie des consommateurs.trices... choisir en toute conscience	73
Réflexions sur la psychologie des consommateurs.trices	74
3.0 LES TRAITS DE PERSONNALITÉ ET LES FINANCES	75
3.1 Les cinq traits de personnalité	75
3.2 L'ouverture et les finances.....	77
3.3 La conscienciosité et les finances	80
3.4 L'extraversion et les finances	82
3.5 L'agréabilité et les finances	86
3.6 Le névrosisme et les finances	89
Secret 3 : Les traits de personnalité... des repères pour cheminer.....	93
Réflexions sur vos traits de personnalité	94

4.0 L'ÉTAT D'ESPRIT FINANCIER.....	95
4.1 L'état d'esprit « mindset »	96
4.2 Les croyances irrationnelles.....	103
4.3 Le plafond de verre financier.....	107
4.4 La capacité d'adaptation	110
4.5 La flexibilité psychologique	113
4.6 La résilience financière.....	116
Secret 4 : L'état d'esprit financier... renouveler vos récits	120
Réflexions sur votre état d'esprit financier	121
5.0 LES ÉMOTIONS ET LES DÉCISIONS FINANCIÈRES	123
5.1 Les émotions et vos choix financiers	126
5.2 La gestion des émotions.....	127
5.3 Les mécanismes de défense	130
5.4 Le bonheur et l'argent.....	132
5.4 La peur et l'argent.....	142
5.5 Le désir d'en avoir plus	147
5.6 La honte et la culpabilité.....	149
Secret 5 : Les émotions... accueillir pour vous libérer	157
Réflexions sur les émotions et les décisions financières.....	158
6.0 LE STRESS FINANCIER ET L'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE.....	161
6.1 Le stress financier ou l'anxiété financière ?	161
6.2 Les facteurs contribuant au stress et à l'anxiété financière.....	165
6.3 Les conséquences du stress financier et de l'anxiété financière	168
6.4 Les problématiques sociales liées à l'argent.....	170
6.5 La détresse financière	179
6.6 Les bonnes décisions financières en période de stress.....	181
6.7 La diminution du stress et de l'anxiété financière, ça se peut !	182
Secret 6 : Le stress financier et l'anxiété financière : transformer la pression en action.....	186
Réflexions sur le stress et l'anxiété financière.....	188

7.0 LE POUVOIR DU CHANGEMENT	191
7.1 Le processus de changement	193
7.2 La résistance au changement	199
7.3 La motivation intrinsèque et extrinsèque en finances	201
7.4 La satisfaction de vos besoins pour un bon rapport à l'argent	204
7.5 L'atteinte de vos objectifs financiers et de vos objectifs de vie	210
7.6 Le pouvoir d'agir sur vos finances	214
7.7 Le pouvoir de comprendre votre histoire familiale financière	223
7.8 Le pouvoir du changement	225
Secret 7 : Le pouvoir du changement... un élan vers l'avenir	233
Réflexions sur votre pouvoir de changement.....	234
 Conclusion du livre.....	 237
 Remerciements	 242
 Envie d'aller plus loin.....	 243
 Notes.....	 246