

## Le guide psy du shopping

En cette période de soldes où l'argent se faire rare, la psychologue Nicola Davies partage avec nous ses stratégies de shopping.

Quand peut-on considérer qu'une bonne affaire n'en est pas vraiment une ? « Lorsqu'on achète un produit parce qu'il est en soldes et pas parce qu'on en a réellement besoin ou envie », affirme la psychologue Kit Yarrow, spécialiste des besoins des consommateurs. « En ces temps de récession économique, les consommateurs sont à l'affût de la « bonne affaire », quitte parfois à faire plus attention aux économies réalisées qu'à la dépense elle-même ». Cela peut sembler évident, mais avant de payer un article, demandez-vous si vous en auriez toujours l'utilité s'il n'était pas soldé. Si la réponse est « non », sortez du magasin ! « Si vous n'êtes pas sûre de vous, patientez vingt minutes, le temps nécessaire à votre système nerveux pour revenir à un état normal après avoir été excité à la vue d'un objet qui vous plaît, ce qui interfère avec la pensée rationnelle », conseille Kit Yarrow. Selon Martin Lindstrom, auteur de *Buyology: How Everything We Believe about Why We Buy is Wrong* (Biologie de l'achat : Pourquoi tout ce que nous croyons à propos de ce que nous achetons est faux), nous faisons 90 % de nos achats sans trop y réfléchir. Il n'est donc pas étonnant qu'être pris dans le battage des soldes nous pousse d'autant à l'achat. Un conseil, par conséquent : mettez l'article qui vous fait douter en attente et allez prendre un café ou faire un tour avant de prendre une décision.

### Comment.... FAIRE UNE AFFAIRE

- **Soyez attentif au prix que vous payez, pas à la remise en elle-même.**
- **Demandez-vous si l'article sera vraiment utilisé et apprécié.**
- **Achetez des cadeaux pour l'année qui vient, par exemple pour les anniversaires, la fête des mères, la fête des pères, ou toute autre occasion à laquelle vous pouvez penser.**

### Évitez la « dépense envieuse »

L'air paniqué des chasseurs de bonnes affaires errant chez Harrods après avoir attendu des heures à l'extérieur du magasin lors des soldes de début d'année en dit long. Une fois les portes ouvertes et les cris envolés, une forte pression s'abat sur eux tandis qu'ils parcourent les piles d'articles soldés à la recherche de l'article convoité. « Les soldes sont une source considérable de stress pour les acheteurs », confirme le Dr David Lewis-Hodgson, directeur de recherche chez Mindlab International, une entreprise spécialisée dans l'étude du comportement des consommateurs. « Il y a trois raisons principales à cela – La première est que se retrouver au milieu d'une foule provoque une augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine. En deuxième lieu, se demander si la bonne affaire sur laquelle vous avez jeté votre dévolu sera saisie par un autre acheteur est source d'incertitude psychologique. Enfin, les soldes exigent une grande d'endurance, surtout lorsqu'il faut se lever tôt ou passer des heures à faire la queue ». Ce stress est d'autant plus

chez les victimes « d'achat envieux », terme attribué à l'inconfort ressenti lorsque nous pensons que l'entourage, la famille ou les amis réalisent de meilleures affaires que nous. Pour éviter des erreurs qui vous coûteraient cher, concentrez-vous donc sur vos propres achats plutôt que sur ceux des autres.

## **Ne vous laissez pas bernier par les couleurs !**

Vous vous demandez encore quel vent de folie s'est emparé de vous lorsque vous avez acheté lors des soldes de l'année dernière ce pull cachemire rose criard que vous n'avez jamais porté et qui dort dans votre garde-robe. Les couleurs influent fortement sur notre état d'esprit et sur ce que nous achetons. L'Institut de recherche sur les couleurs aux États-Unis a révélé que les couleurs motivent à elle seules 62 et 90 % de nos achats. Les directeurs de magasins le savent bien et font fleurir des couleurs vives dans leurs vitrines lors des soldes de début d'année afin de nous maintenir dans un état d'esprit positif et festif et nous inciter d'autant plus à l'achat. Cette année, ne soyez pas dupe et choisissez vos vêtements dans des teintes qui vous vont et qui peuvent être assorties à votre garde-robe.

## **Préparez-vous**

Le conseil le plus précieux que l'on puisse vous donner pour survivre aux soldes et en tirer le meilleur parti est de vous y préparer. Pour éviter d'avoir à regretter vos achats, la conseillère en affaire Dinah Liversidge recommande de ne jamais aller faire du shopping sans avoir préalablement défini une stratégie. « En période de soldes, je conseillerais à tout acheteur d'établir une liste avant de partir afin d'éviter les achats superflus, d'apporter des photos des articles qu'il souhaite assortir, et de s'en tenir à un budget précis ».

### **Quelques conseils pour limiter les dépenses.**

- **Demandez à votre compagne/compagnon de vous accompagner.** Les recherches montrent qu'hommes et femmes peuvent faire du shopping ensemble pendant 70 minutes environ avant de commencer à se disputer. Rentrer au bout d'une heure ne vous permettra pas seulement d'éviter les chamailleries mais vous obligera aussi à limiter les dépenses.
- **Prenez de l'argent liquide.** Manipuler de l'argent liquide stimule des régions du cerveau qui déclenchent une gêne que ne provoque pas le plastique. « Les cartes de crédit créent une zone tampon entre vous et votre argent, tandis que payer en monnaie sonnante et trébuchante vous pousse à réfléchir d'abord et, par conséquent, à dépenser moins », explique Kit Yarrow.
- **Portez une tenue appropriée.** Habillez-vous de façon à pouvoir essayer les vêtements dans le magasin sans avoir à faire la queue en cabine d'essayage. De cette façon, vous avez moins de chances de repartir avec quelque chose qui ne vous ira pas, ou ne vous plaira pas.

## Votre kit de survie pour les soldes

- **Un ami ou un parent** qui pourra faire la queue, donner son avis, porter vos sacs lorsque vous irez aux toilettes et vous aider à garder la tête froide.
- **Un stylo et un papier** pour noter les achats potentiels et les lieux d'achat.
- **Un appareil photo** pour vous aider à assortir vos appareils électroménagers et vêtements.
- **Des chaussures confortables** pour soulager vos pieds fatigués.
- **De l'eau** pour vous hydrater. « Parcourir des magasins bondés donne soif », comme l'explique Kit Yarrow, et « il est facile de confondre déshydratation et soif d'achat »