



Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 17 juin 2022, 15h30

« Comment gérer son budget ? »

(à l'initiative de Grégory Fraysse, Administrateur)

Participants :

Abdel Berahmoune
Karim Fekkar
Olivier Fouché, Administrateur
Grégory Fraysse, Administrateur
Thierry Lacour, Administrateur
Patrick Lopez

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé
Aux membres et partenaires médico-sociaux, culturels et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Radimiro Martinez, Administrateur
Laurent Nicolas
Florence Rettab, Administratrice

Tous les membres présents sont invités à s'exprimer librement, avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit qui les caractérisent, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit.



Sommaire :

1. Comment apprendre à « administrer » ses propres affaires ?
2. Comment « apprendre » et « savoir » ?
3. Vulnérabilité et « développement personnel »
4. Vulnérabilité et Amour
5. S'entendre avec son contraire en associant l'énergie masculine à l'énergie féminine (et inversement) :

Lexique :

Définition du mot « budget » :

- ✓ Somme dont on peut disposer pour une dépense précise.
Budget familial, domestique.
- ✓ Acte par lequel sont prévues et autorisées les recettes et les dépenses annuelles de l'État ou d'autres services assujettis aux mêmes règles.
Le budget de l'État, d'une commune.

Que veut dire « gérer » ?

- ✓ Administrer (ses propres affaires).
Gérer son budget.
- ✓ Administrer (les intérêts, les affaires d'un autre).
Gérer un commerce, un immeuble, une affaire (gérance, gérant)

Que signifie « administrer » ?

- ✓ Gérer en faisant valoir, en défendant ses/les intérêts.
Administrer les biens d'un mineur.
- ✓ Assurer l'administration de (un pays, une circonscription).
Le maire administre la commune.



1. Comment apprendre à « administrer » ses propres affaires ?

Pour administrer ses propres affaires, et avant de gérer son budget, il est important de bien se connaître et de savoir gérer « son » capital humain (pour l'accomplissement de ses tâches individuelles et collectives) propre à « soi » :

- ✓ Santé (psychique et physique)
 - Apprivoiser sa singularité
 - Trouver son calme : manifester une parfaite maîtrise de soi, et une absence de nervosité et d'impatience
 - Vulnérabilité et « développement personnel » : Faire de sa vulnérabilité (le « courage » d'être soi et de l'assumer), une « force »
 - S'entendre avec son contraire, en associant son énergie masculine à l'énergie féminine (et inversement)
 - Entretenir de bonnes relations avec son entourage privé (familial et amical), professionnel, associatif et sociétal (commerçants...)
- ✓ Sommeil, récupérateur, à propos duquel, il est essentiel de « se » faire confiance : l'esprit et le corps régulent d'eux-mêmes, la capacité de récupération (après une nuit plus courte)
- ✓ Alimentation : Essayer de respecter un équilibre au niveau des plats (viande, poisson, légumes, fruits et laitages) et privilégier des produits frais à cuisiner soi-même
- ✓ Temps : Intégrer dans son planning hebdomadaire, des exercices physiques
- ✓ Economies (Qui réduit la dépense et les frais) : Prévoir les imprévus
- ✓ Finances : Viser l' « équilibre » (créditeur) de son budget

2. Comment « apprendre » et « savoir » ?

C'est en nous (et non dans le regard des autres, ni dans la compétition) que l'on peut trouver la capacité d'être présent, d'aimer, de s'émerveiller, de créer, de savourer, d'apprendre et de transmettre !



3. Vulnérabilité et « développement personnel »

Il est préférable d'accepter sa propre vulnérabilité (plutôt que chercher à tout contrôler), qui nous :

- ✓ Permet d'être en contact avec notre humanité (soi et les autres) : partager sa vulnérabilité nous met dans une disposition d'ouverture de cœur, de communion
- ✓ Fait sentir en symbiose avec nous et le monde qui nous entoure, et pleinement « vivants ».

4. Vulnérabilité et Amour

La vulnérabilité est le terreau de l'amour, de l'intimité, de la joie, du courage, de l'empathie, de l'humilité et de la créativité.

Elle est la source de l'espoir, de la responsabilité et de l'authenticité.

Ainsi, la vulnérabilité, c'est accepter l'incertitude, la prise de risque et l'ouverture émotionnelle.

5. S'entendre avec son contraire en associant l'énergie masculine à l'énergie féminine (et inversement) :

Le Yin et le Yang sont deux forces à la fois opposées, interconnectées et complémentaires : si le yin est plutôt passif et calme, le yang est actif et nerveux.

C'est l'équilibre de ces deux forces qui assure la bonne circulation des énergies dans le corps et, par ricochet, l'harmonie et la santé.

Fait à Fontenay-aux-Roses,
Le 22/06/22

Marie-Véronique Luneau,
Déléguée Générale



Contributions des participants

Grégory :

« J'ai appris à gérer un tout petit budget, en étant sous curatelle pendant des années. Je devais gérer des sommes modiques. Je suis sorti de curatelle et je continue à bien administrer mon budget. Lorsque j'ai de grosses dépenses à faire, je contacte mon frère »

Karim :

« Je suis sous curatelle simple. Je gère mes comptes courants, sauf les comptes d'épargne »

Olivier :

« Adolescent, mon père me donnait de l'argent de poche pour ne rien acheter d'autre que ce dont j'avais besoin. Adulte, je ne dépense pas l'argent que je n'ai pas »

Thierry :

« L'homme aime posséder pour se sentir exister. Certaines personnes sont devenues milliardaires avec un comportement immoral. Face à ma maladie psychique, j'ai dû apprendre à me connaître, rester humble et m'ouvrir afin de m'équilibrer. Pour gérer un budget, c'est pareil, il faut viser le contrôle de ses émotions et l'équilibre de soi. »

Tous, en conclusion :

« Pour gérer son budget, il faut se respecter -bien se connaître, contrôler ses émotions et ses envies- et respecter l'autre et les autres. »