

PLAYBOOK STRATÉGIES YNVEST



# L'allocation qui te ressemble

*Construire la stratégie qui te suit, plutôt que de copier celle des autres.*

---

ÉDITION 2026 · VOLUME II

*Felipe Guéganou & Lucas Chanraud*



ÉDITO

# La meilleure stratégie est celle que tu peux tenir dix ans.

Si tu lis ce volume, c'est que tu as déjà compris l'essentiel. Tu sais ce qu'est un ETF, tu as probablement déjà ouvert un PEA, tu mets quelque chose de côté chaque mois. Bravo. Tu fais ce que 90% des Français devraient faire et n'osent pas.

Et pourtant, à un moment, tu vas te poser la question. Est-ce que je fais bien ? Est-ce que je devrais ajouter des actions individuelles ? Augmenter mon allocation aux marchés émergents ? Investir sur l'or ? Souscrire des SCPI ? Faire du levier ? Pourquoi mon voisin a fait 10 fois sa mise sur Tesla et toi 7% sur ton World ?

Cette voix-là est dangereuse. Elle te pousse à comparer ta stratégie à celle des autres, alors que ta stratégie devrait dépendre de toi, uniquement de toi. De ton âge, de ton profil de risque, de ton cashflow, de tes rêves, de ta situation familiale, du temps que tu peux y consacrer. La meilleure stratégie au monde, ce n'est pas celle qui rapporte le plus en théorie. C'est celle que tu peux tenir dix ans sans craquer.

## Ce volume va te donner trois choses

D'abord, un protocole pour te connaître. Pas de la psychologie de magazine, mais des questions pratiques sur ton argent, ton temps, ta vie. Ensuite, le tour des six grandes familles stratégiques qui couvrent 95% de ce que les investisseurs particuliers font. Enfin, des cas concrets pour transformer la théorie en plan d'action.

*Tu n'as pas besoin de la stratégie qui rapporte le plus. Tu as besoin de la stratégie qui t'épouse.*

FELIPE & LUCAS, FONDATEURS DE LF CAPITAL

## SOMMAIRE

# La carte du livre.

01	<b>Pourquoi sur-mesure</b>	Une stratégie qui t'épouse vaut mieux qu'une qui surperforme
02	<b>Te connaître</b>	Le protocole en 7 dimensions avant de toucher un euro
03	<b>Les six familles stratégiques</b>	Lazy ETF, dividendes, growth, value, cœur-satellite, levier
04	<b>Construire ton allocation</b>	Par âge, par profil, géographie, secteurs, alternatifs
05	<b>Rééquilibrage et long terme</b>	Comment garder le cap pendant trente ans
06	<b>La fiscalité avancée</b>	PEA, AV, PER, SCPI : combien ça pèse vraiment
07	<b>Psychologie de l'investisseur</b>	Les biais qui ruinent les meilleurs portefeuilles
08	<b>Trois portraits, trois trajectoires</b>	Sophie, Marc, Hélène. Cas réels, plans réels.
09	<b>Ton plan d'action 90 jours</b>	Mois 1, mois 2, mois 3. Pour passer du papier au compte

*Lis dans l'ordre. Les chapitres 1 à 4 te donnent le cadre. Le 5 te dit comment piloter dans la durée. Le 6 chiffre les économies fiscales. Le 7 te protège de toi-même. Le 8 et le 9 transforment tout ça en feuille de route.*

OI

PARTIE UN

# Pourquoi sur-mesure

*Une stratégie copiée vaut moins qu'une stratégie tenue.*

*Le marché ne récompense pas le plus intelligent. Il récompense le plus régulier.*

On va commencer par déconstruire un mythe. Le mythe selon lequel il existe une stratégie supérieure, universelle, qu'il suffirait de trouver et d'appliquer. Ce mythe nourrit toute une industrie : newsletters, gourous, influenceurs, traders qui te vendent leur secret pour 997 euros TTC.

La vérité est moins glamour. Sur le long terme, plusieurs approches marchent. Et la meilleure d'entre elles est celle que tu peux appliquer trente ans sans craquer. Cette nuance change tout.

1.1

## Pourquoi tu ne dois pas copier ton voisin.

Ton voisin est jeune, célibataire, sans enfant, avec un salaire tech à 5 000 euros nets. Il met 2 000 euros par mois sur des actions growth américaines. Toi, tu as 38 ans, deux enfants, un crédit immobilier, et 600 euros de marge. Si tu copies sa stratégie, tu vas exploser à la première chute du marché. Pas parce qu'elle est mauvaise, mais parce qu'elle ne te correspond pas.

L'inverse est aussi vrai. Si ton voisin reproduit ta stratégie ultra-prudente d'assurance-vie 80% fonds euros parce qu'elle te convient à toi, il passera à côté de la croissance qu'il pouvait se permettre. Vous êtes les deux à perdre, en perdant chacun la stratégie qui vous correspondait.

### Le test de la nuit blanche

Pose-toi cette question. Si demain matin, à l'ouverture, mon portefeuille perdait 30% en une journée, est-ce que je dormirais encore la nuit suivante ? Si la réponse est non, ton allocation est trop risquée pour toi. Si la réponse est oui, et que tu as moins de 50 ans, tu peux probablement te permettre plus de risque. La tolérance au risque n'est pas un trait de caractère, c'est une combinaison de tes capacités financières et émotionnelles.

1.2

## Ce que stratégie veut vraiment dire.

Le mot stratégie est galvaudé. On l'emploie pour parler de n'importe quel choix d'allocation. En réalité, une stratégie patrimoniale digne de ce nom répond à six questions, dans cet ordre.

01

### À quoi ça sert ?

Quel est l'objectif final ? Retraite, achat, indépendance, transmission. Pas un mais plusieurs, hiérarchisés.

02

### Quand ?

L'horizon en années. C'est lui qui détermine combien de risque tu peux prendre.

03

### Combien ?

Le montant à atteindre, en euros constants. Concret, chiffré, daté.

04

### Avec quoi ?

Les enveloppes (PEA, CTO, AV, PER) et les supports (actions, ETF, obligations, immobilier).

05

### À quelle dose ?

Les pourcentages d'allocation. C'est l'arbitrage central, celui qui pèse 80% de la performance.

06

### Comment je tiens ?

Le rituel. Versement mensuel, rééquilibrage, règles de modification.

Note bien. Quatre questions sur six concernent toi, pas le marché. L'investissement n'est pas un sport intellectuel sur la macro-économie. C'est un exercice de connaissance de soi appliqué à l'argent.

1.3

## Les six ingrédients de toute stratégie patrimoniale.

Au-delà des questions, voici les ingrédients concrets que toute stratégie sérieuse contient. Tu peux les pondérer différemment, tu ne peux pas les ignorer.

Ingrédient	Rôle	Pourquoi tu en as besoin
Fonds d'urgence	Sécurité court terme	Pour ne jamais avoir à vendre tes investissements dans la panique
Cœur diversifié	Moteur principal	70 à 90% du portefeuille, sur ETF mondiaux ou portefeuille d'actions diversifié
Satellites tactiques	Amplificateur	10 à 30%, pour les convictions fortes : secteurs, thèmes, actions individuelles
Réserve de tir	Optionalité	Quelques pourcent en liquidités pour saisir les opportunités lors des baisses
Couverture	Anti-risque	Or, obligations souveraines, ou allocation prudente quand tu approches d'un objectif
Fiscalité optimisée	Levier silencieux	Empilement intelligent des enveloppes pour minimiser les frottements

*L'allocation, c'est 80% de ta performance long terme. La sélection d'actions, c'est 20%. La majorité des gens font l'inverse de leur attention.*

## 02

PARTIE DEUX

# Te connaître

*Le protocole en 7 dimensions avant de toucher un euro.*

Cette partie est probablement la plus importante du livre. Elle demande de la franchise. Pas envers nous, envers toi-même. Prends le temps qu'il faut. Une heure le dimanche matin avec un café et un carnet. À la fin, tu auras un profil clair, et la suite tombera presque toute seule.

## 2.1

## Ton âge, et ce qu'il dicte.

L'âge est le facteur le plus structurant de toute stratégie. Pas parce qu'il dicte tes goûts, mais parce qu'il dicte ton horizon. À 25 ans, tu as quarante ans devant toi avant de partir à la retraite. À 55 ans, tu en as dix. La différence n'est pas seulement quantitative, elle change la nature même de ce que tu peux te permettre.

Tranche d'âge	Horizon retraite	Tolérance au risque	Allocation actions typique
20 - 30 ans	35 - 45 ans	Très élevée	85 à 100%
30 - 40 ans	25 - 35 ans	Élevée	75 à 95%
40 - 50 ans	15 - 25 ans	Modérée	60 à 80%
50 - 60 ans	5 - 15 ans	Modérée à faible	40 à 65%
60 ans et +	Phase de rente	Faible	20 à 40%

Ces chiffres ne sont pas des règles d'or, ce sont des points de départ. La règle classique 110 moins ton âge donne le pourcentage d'actions raisonnable. À 30 ans, 80% d'actions. À 60 ans, 50%. Tu peux t'en éloigner, mais conscient de l'écart.

### L'erreur classique des trentenaires

Beaucoup de trentenaires sous-investissent en actions parce qu'ils ont peur des baisses. Ils mettent 30% d'actions et 70% en assurance-vie fonds euros. Sur trente ans, c'est environ 200 000 euros de manque à gagner par rapport à une allocation 80/20. La prudence excessive à 30 ans coûte beaucoup plus cher que les baisses qu'elle évite.

## 2.2

## Ton profil de risque (test à 8 questions).

Réponds honnêtement à ces huit questions. Note ton score. Tu auras une lecture brute de ta tolérance émotionnelle au risque, qu'il faudra croiser avec ta capacité financière à supporter des baisses.

**Q1. Si mon portefeuille perdait 30% en six mois, je...**

1) Vendrais tout pour ne pas voir ça empirer. 2) Réduirais ma part d'actions. 3) Ne ferais rien. 4) Investirais davantage.

**Q2. Mon objectif principal est...**

1) Préserver ce que j'ai. 2) Faire un peu mieux que l'inflation. 3) Construire un capital significatif. 4) Maximiser le rendement long terme.

**Q3. Sur 10 ans, je peux supporter...**

1) Une perte temporaire de 5% maximum. 2) Jusqu'à 15%. 3) Jusqu'à 30%. 4) Plus de 30% si je sais que ça remontera.

**Q4. Je consulte mon portefeuille...**

1) Tous les jours. 2) Toutes les semaines. 3) Tous les mois. 4) Tous les trimestres ou moins.

**Q5. Mon expérience boursière est...**

1) Inexistante. 2) J'ai un Livret A et une assurance-vie. 3) J'ai un PEA depuis quelques années. 4) J'investis activement depuis plus de cinq ans.

**Q6. Si on me proposait un investissement risqué avec 50% de chance de doubler et 50% de chance de tout perdre, je...**

1) Refuserais sans hésiter. 2) Refuserais dans la plupart des cas. 3) Engagerais une petite somme. 4) Engagerais une part significative.

**Q7. Mon revenu professionnel est...**

1) Variable et incertain. 2) Stable mais pas élevé. 3) Stable et confortable. 4) Élevé et sécurisé.

**Q8. Mon horizon principal est...**

1) Moins de 3 ans. 2) 3 à 8 ans. 3) 8 à 20 ans. 4) Plus de 20 ans.

## Lecture du score (somme des points).

Score	Profil	Allocation actions cible
8 à 14	Prudent	20 à 40%
15 à 20	Équilibré	40 à 60%
21 à 26	Dynamique	60 à 80%
27 à 32	Offensif	80 à 100%

Important. Le profil de risque est une photo, pas une étiquette définitive. Il évolue avec ton expérience, ta vie, tes objectifs. Un trentenaire offensif peut devenir équilibré à la naissance d'un enfant. Un quarantenaire prudent peut devenir dynamique après avoir vécu un krach et constaté qu'il a tenu bon. Refais le test tous les trois ans.

### Capacité de risque vs tolérance

Ne confonds pas tolérance émotionnelle (ce que tu supportes psychologiquement) et capacité financière (ce que tu peux objectivement encaisser). Un cadre célibataire de 32 ans avec 20 000 euros placés peut être très prudent psychologiquement, mais sa capacité réelle à encaisser une baisse est immense. Le bon profil tient compte des deux. La capacité, on la pousse doucement quand la tolérance suit.

## 2.3

## Ton horizon, et la magie qui s'y cache.

Sur un an, le marché peut perdre 40%. Sur trois ans, il peut perdre 20%. Sur dix ans, il a presque toujours fait mieux qu'une baisse. Sur vingt ans, il a battu pratiquement tous les autres placements dans toute l'histoire des marchés modernes. L'horizon est l'allié le plus puissant de l'investisseur particulier.

Horizon	Probabilité de perte (S&P; 500 historique)	Stratégie possible
1 an	≈ 26%	Pas d'actions, livrets ou fonds euros
3 ans	≈ 14%	Actions limitées (max 30%), majorité obligations
5 ans	≈ 8%	Équilibré, jusqu'à 50% actions
10 ans	≈ 4%	Dynamique, 60 à 80% actions
20 ans	≈ 0%	Offensif, 80 à 100% actions
30 ans	0%	Tout actions raisonnable

Conséquence pratique. Ton patrimoine ne doit pas être dans une seule poche avec un seul horizon. Tu dois mentalement (et techniquement) le découper en seaux. Le seau court terme reste liquide. Le seau moyen terme tolère un peu de risque. Le seau long terme prend plein gaz sur les actions. Cette segmentation te protège de l'erreur capitale qui consiste à devoir vendre des actions au pire moment pour payer un imprévu.

*L'argent n'a pas une couleur. Il a un horizon.*

## 2.4

## Ton cashflow réel, ce que tu peux mettre tous les mois.

Combien tu peux investir chaque mois ? La plupart des gens répondent au feeling, et se trompent. Soit ils sur-estiment et doivent réduire après quelques mois (ce qui mine la confiance dans le plan), soit ils sous-estiment et passent à côté d'une partie de leur potentiel.

Le bon cashflow d'investissement, c'est ce que tu peux verser tous les mois sans devoir y réfléchir, même un mois où la voiture est tombée en panne et où tu pars en week-end. Pour le calculer, rien de mieux que la méthode des 3 mois de relevés.

### LA MÉTHODE 3 MOIS

#### Calculer ton cashflow réellement disponible.

Sors les relevés bancaires des 3 derniers mois. Identifie : les revenus nets entrants, les dépenses fixes (loyer, factures, abonnements, crédit), les dépenses variables récurrentes (courses, essence, loisirs, restaurants), et les dépenses exceptionnelles (vacances, gros achats).

Ce que tu peux investir mensuellement = revenus nets - dépenses fixes - 95% des dépenses variables récurrentes. Pas plus. Ce coussin de 5% sur le variable, c'est ta marge de manœuvre pour les imprévus. Sans elle, tu craqueras.

Une fois le chiffre obtenu, mets-en 80% en investissement automatique. Le solde, en versement libre quand tu veux. Cette répartition te donne de la régularité (le 80%) et de la souplesse (le 20%) sans te mettre en tension permanente.

Si ton cashflow est variable (entrepreneur, profession libérale, freelance), prends une moyenne sur six mois et applique une décote de 30%. Mieux vaut sous-investir pendant les bons mois et tenir la cadence pendant les mauvais que l'inverse.

2.5

## Ta situation professionnelle.

Ton job structure ton patrimoine bien plus que tu ne le penses. Trois éléments sont à intégrer : la stabilité, la corrélation avec les marchés, et la rémunération en titres.

### Stabilité

Un fonctionnaire ou un cadre en CDI dans une grande entreprise stable peut se permettre une allocation plus risquée qu'un freelance ou un commercial à commission variable. Le revenu stable est l'équivalent d'une obligation invisible dans ton patrimoine. Plus il est solide, plus tu peux te permettre d'actions.

### Corrélation au marché

Si tu travailles dans la finance, dans la tech, dans une startup très exposée aux cycles, ton revenu est corrélé au marché. Quand le marché tombe, ton risque pro augmente (licenciements). Tu dois donc être plus prudent côté investissement, parce que tu cumules les expositions au même cycle. À l'inverse, un infirmier ou un professeur peut sereinement charger en actions, son revenu est décorrélé.

### Rémunération en titres

Si tu touches des stock-options, des RSU, des BSA ou des actions gratuites, attention au piège de la concentration. Tu cumules un emploi dans l'entreprise X et une exposition financière à l'entreprise X. Si X coule, tu perds les deux. Règle d'hygiène : dès que tu peux les vendre, vends-les et diversifie. Sauf conviction très forte (tu connais l'entreprise mieux que le marché), garde maximum 10% de ton patrimoine en actions de ton employeur.

#### Le cas Enron

Les employés d'Enron qui avaient placé l'essentiel de leur épargne retraite en actions de l'entreprise ont tout perdu en 2001 : leur emploi et leur épargne en même temps. Ne refais pas cette erreur, même quand ton entreprise va bien. Surtout quand elle va bien.

2.6

## Ta situation familiale.

On parle peu de la famille en stratégie financière, alors que c'est l'un des facteurs les plus déterminants. Voici les questions à te poser, sans tabou.

### Si tu es en couple

Avez-vous un projet financier commun ou des stratégies indépendantes ? Quel est votre régime matrimonial ? En cas de séparation, comment seraient répartis vos investissements ? Avez-vous fait le bilan ensemble dans les 12 derniers mois ?

### Si tu as des enfants

As-tu des objectifs spécifiques liés à eux (études, premier achat, transmission anticipée) ? Un compte titres au nom de tes enfants te permet de placer pour eux dès leur naissance, et de bénéficier de l'horizon long. Une assurance-vie souscrite à leur naissance leur donne le compteur fiscal des 8 ans à leurs 18 ans.

### Si tu as des parents âgés

Anticipe-tu une charge financière pour leur dépendance ? Une part de ton épargne doit-elle rester liquide pour pouvoir intervenir si nécessaire ? Cette charge potentielle modifie ton horizon réel, même si tu n'en parles pas avec eux.

### Si tu es seul aujourd'hui

La situation n'est pas figée. Une rencontre, une naissance, un divorce changent radicalement la donne. La règle : construis une stratégie qui résiste au mariage et au divorce, à l'arrivée d'un enfant et à un changement de pays. Si elle tient ces quatre tests, elle te suivra sur toute ta vie.

2.7

## Tes rêves et tes objectifs (quantifier l'invisible).

On finit cette partie par le plus important, et le plus négligé. Tes rêves. Pas la version vague (être libre, ne plus avoir de patron, voyager). La version chiffrée. Parce que sans chiffre, ton rêve n'est pas une cible, c'est juste une humeur.

Voici comment on procède avec nos clients. On prend trois rêves majeurs, on les date, on les chiffre, on calcule combien il faut investir aujourd'hui pour les atteindre.

### EXEMPLE · TROIS RÊVES CHIFFRÉS

#### Comment passer du flou au plan.

Rêve 1. Acheter une résidence principale à 35 ans. Apport visé : 80 000 euros. Horizon : 7 ans. Effort mensuel nécessaire à 5% de rendement net : 850 euros par mois.

Rêve 2. Indépendance financière partielle à 50 ans, soit 2 000 euros de rente nette. Capital équivalent à 4% de rendement : 600 000 euros. Horizon : 22 ans. Avec capital de départ de 30 000 euros et 7% net annuel : 850 euros par mois.

Rêve 3. Retraite confortable à 65 ans. Capital cible : 1 200 000 euros. Horizon : 37 ans. Avec capital cumulé du rêve 2 à 50 ans ( $\approx$  600 000 euros) et 6% net : ne nécessite plus qu'un effort réduit, voire des arbitrages internes.

Tu vois le bénéfice. Quand les rêves deviennent des chiffres, ils deviennent atteignables. Et tu comprends pourquoi commencer tôt change l'effort mensuel d'un facteur trois.

#### Le réflexe à prendre

Une fois par an, prends une heure et écris tes trois rêves chiffrés sur une feuille. Calcule l'effort mensuel pour chacun. Compare à ton cashflow disponible. C'est le seul tableau de bord qui compte vraiment.

## 03

PARTIE TROIS

# Les six familles

*Lazy ETF, dividendes, growth, value, cœur-satellite, levier.*

*Aucune n'est meilleure dans l'absolu. Toutes le sont si elles correspondent à qui tu es.*

On t'avait promis le tour des grandes familles. Voilà. Six approches qui couvrent 95% de ce que les investisseurs particuliers font. Pour chacune : la philosophie, le profil idéal, les avantages, les pièges, et comment la mettre en place concrètement.

3.1

## Stratégie 1. Le Lazy Portfolio.

*ETF mondial + DCA mensuel. La version la plus simple, et celle qui a battu 90% des gérants professionnels sur les vingt dernières années.*

### Philosophie

Tu acceptes que tu ne battras pas le marché. Tu prends le marché lui-même via un ETF mondial (MSCI World ou équivalent). Tu verses tous les mois, peu importe le contexte. Tu réinvestis les dividendes via un ETF capitalisant. Tu n'arbitres jamais. Sur trente ans, tu captures la croissance de l'économie mondiale, moins 0,3% de frais.

### Pour qui

Pour 80% des investisseurs particuliers, dont les jeunes actifs qui démarrent. C'est le bon point d'entrée, et souvent la bonne destination finale pour ceux qui ne veulent pas y consacrer de temps.

### Mise en place

PEA chez Bourse Direct ou Fortuneo. ETF MSCI World comme l'Amundi MSCI World UCITS (ticker CW8) ou le Lyxor MSCI World (EWLD). Versement programmé le 5 du mois, ordre d'achat automatique si le courtier le permet. C'est tout.

### Performance attendue

Historiquement, le MSCI World a délivré 8 à 10% de rendement annuel moyen sur 30 ans, dividendes réinvestis. Soit environ 5 à 7% en rendement réel après inflation. À ce rythme, 250 euros par mois sur 30 ans donnent environ 280 000 à 350 000 euros.

### Pièges

Le seul vrai piège, c'est l'ennui. Au bout de quelques années, tu seras tenté de complexifier, d'ajouter des satellites, de deviner les secteurs. Résiste. La force de la stratégie réside précisément dans son ennui.

## 3.2

## Stratégie 2. Les actions à dividendes.

*Tu construis un portefeuille d'entreprises matures qui te versent un revenu régulier. Le rêve de la rente.*

### Philosophie

Tu sélectionnes des entreprises de qualité, leaders dans leur secteur, qui versent un dividende stable et croissant depuis des décennies. Tu touches ce dividende chaque année, et au début tu le réinvestis. À terme, tu vis dessus. C'est une stratégie qui transforme un capital en machine à cash.

### La hiérarchie des dividendes

Catégorie	Définition	Exemples
Dividend Kings	Plus de 50 ans de hausse ininterrompue	Coca-Cola, Procter & Gamble, Johnson & Johnson
Dividend Aristocrats	Plus de 25 ans de hausse	PepsiCo, McDonald's, Walmart, Air Liquide
Dividend Contenders	Plus de 10 ans de hausse	Apple, Microsoft, Visa
High yield risqué	Rendement supérieur à 7%, viabilité fragile	À éviter sans analyse approfondie

### Pour qui

Pour ceux qui veulent visualiser concrètement leurs revenus. Pour les investisseurs proches de la retraite. Pour ceux qui aiment construire une vraie liste, lire des rapports annuels, suivre leurs entreprises. Plus exigeant en temps que la stratégie ETF.

### Le piège du yield

Tu vas tomber sur des actions qui affichent 9, 10, 12% de rendement. Méfie-toi. Un rendement très élevé est souvent le signe que le marché anticipe une coupure de dividende. Le bon dividende, c'est celui qui croît, pas celui qui est élevé. Mieux vaut 3% qui devient 6% dans 10 ans qu'un 8% qui devient 0% dans deux ans.

### Mise en place

Sur PEA, tu peux constituer un portefeuille d'aristocrates européens (Air Liquide, L'Oréal, Sanofi, ASML, LVMH). Sur CTO, tu accèdes aux kings américains. Vingt à trente lignes minimum pour diversifier. Versement régulier, sélection rigoureuse via les critères : ratio de distribution sain (40 à 60%), endettement modéré, croissance des dividendes positive sur 10 ans.

3.3

## Stratégie 3. La croissance.

*Tu cherches les entreprises qui doubleront ou tripleront leur chiffre d'affaires sur dix ans. Le levier maximum pour un risque maximum.*

### Philosophie

Tu paries sur la croissance plutôt que sur la rentabilité présente. Tu acceptes des valorisations élevées (PER 30, 40, parfois 100) parce que tu anticipes que les bénéfices futurs justifieront le prix. Tu vises des secteurs porteurs : tech, santé innovante, énergies, intelligence artificielle.

### Le risque réel

Quand le marché doute de la croissance future (taux qui montent, récession en vue), les valeurs growth se font massacrer en premier. En 2022, le Nasdaq a perdu 33%, et certaines stars de la tech ont perdu 70 à 80% en quelques mois. C'est la stratégie qui demande le plus de cuir psychologique.

### Pour qui

Jeunes actifs avec un horizon long, une tolérance au risque élevée, une vraie compréhension des secteurs visés. À éviter pour quelqu'un à 5 ans de la retraite, et à doser même pour un trentenaire.

### Mise en place possible

Soit via un ETF Nasdaq 100 (PUST sur PEA, ou QQQ sur CTO américain). Soit via une sélection d'actions individuelles : Microsoft, ASML, Nvidia, Amazon, Alphabet, Tesla, Meta, et une rotation par convictions. La diversification reste essentielle, sept à dix lignes minimum.

#### Le piège de la rétroprojection

On regarde Apple, Amazon, Tesla qui ont fait fois 100. Et on se dit qu'on aurait dû les acheter. Mais en 2003, on aurait aussi acheté Pets.com, Webvan, Kodak. Pour chaque pépite, des dizaines de trajectoires similaires se sont effondrées. Choisir aujourd'hui les Apple de 2040 est plus difficile qu'on le pense.

3.4

## Stratégie 4. La valeur.

*La stratégie de Warren Buffett. Acheter des dollars à soixante centimes.*

### Philosophie

Tu cherches des entreprises de qualité dont le cours est temporairement décoté par rapport à leur valeur intrinsèque. Tu attends patiemment que le marché reconnaisse la valeur réelle. Cette philosophie, popularisée par Benjamin Graham puis Warren Buffett, repose sur l'analyse fondamentale rigoureuse.

### Les indicateurs clés

Ratio	Lecture value classique	Limite
P/E < 15	Cours raisonnable	Peut cacher une croissance faible
P/B < 2	Actifs sous-valorisés	Moins pertinent pour entreprises tech
EV/EBITDA < 10	Valeur d'entreprise raisonnable	Sectoriel, à comparer à la concurrence
FCF/Cours > 6%	Génération de cash solide	Ignore les besoins d'investissement
Dette nette / EBITDA < 3	Endettement maîtrisé	Exception possible pour utilities

### Pour qui

Investisseurs patients, méthodiques, qui acceptent de rester sous-performants pendant des années avant que la conviction se matérialise. La value a sous-performé la growth pendant la décennie 2010 à 2020. Elle est revenue en force en 2022 et 2023. C'est la stratégie qui demande le plus de discipline mentale.

### Mise en place

ETF value (par exemple, l'iShares MSCI World Value Factor) pour la version simple. Pour la version artisanale, sélection d'actions individuelles selon les critères ci-dessus. Beaucoup de candidats français : TotalEnergies, BNP Paribas, Saint-Gobain, Stellantis. Beaucoup de candidats américains aussi : Berkshire Hathaway, Procter & Gamble, JPMorgan.

3.5

## Stratégie 5. Cœur-satellite.

*L'approche pragmatique qui combine la robustesse du Lazy Portfolio et la conviction des choix tactiques.*

### Philosophie

Tu mets 70 à 90% de ton portefeuille en cœur, c'est-à-dire en ETF monde diversifiés. Le cœur fait le travail tranquille, capture la performance moyenne, ne demande rien. Les 10 à 30% restants sont tes satellites : tes convictions, des secteurs où tu as un avis, des paris géographiques, des actions individuelles que tu suis.

#### EXEMPLE D'ALLOCATION CŒUR-SATELLITE

##### **Pour un investisseur dynamique, 35 ans.**

Cœur (75%). 50% MSCI World, 15% S&P; 500, 10% Emerging Markets.

Satellite croissance (10%). ETF Nasdaq 100 ou sélection growth.

Satellite thématique (10%). ETF intelligence artificielle, énergies vertes, ou actions individuelles de conviction.

Réserve tactique (5%). Liquidités sur monétaire pour saisir les baisses brutales.

### Pour qui

Pour les investisseurs intermédiaires qui veulent une approche robuste mais qui veulent aussi appliquer leurs convictions. C'est souvent l'évolution naturelle après deux ou trois ans de Lazy Portfolio.

### La règle d'or

Les satellites ne doivent jamais menacer le cœur. Si un satellite explose à la hausse, tu rééquilibres en allégeant. Si un satellite s'effondre, le cœur t'empêche de craquer. La discipline, c'est de ne pas laisser tes paris devenir ta stratégie principale.

3.6

## Stratégie 6. Le levier.

*La stratégie la plus puissante et la plus dangereuse. À ne considérer qu'avec discipline et compréhension fine.*

### Philosophie

Tu utilises de la dette pour amplifier ton exposition au marché. Plusieurs formes coexistent. L'immobilier locatif, qui te permet d'investir 250 000 euros en mettant 25 000 d'apport. Les options et SRD, qui multiplient mécaniquement ta position. Le crédit lombard, qui prête contre nantissement de portefeuille. Chacune obéit à sa propre logique.

### Le piège fondamental

Le levier amplifie tout, dans les deux sens. Sur des marchés qui montent, tes gains explosent. Sur des marchés qui baissent, tes pertes aussi, et tu peux atteindre l'appel de marge : ton courtier te demande de remettre du cash ou il liquide tes positions. Tu as alors perdu deux fois : le marché baisse et tu vends au pire moment, sans choix.

### Quand le levier a du sens

L'immobilier locatif financé à crédit reste l'usage le plus raisonnable du levier pour un particulier. Le crédit est garanti par le bien, les loyers couvrent en partie la mensualité, l'horizon est long. C'est mécaniquement créateur de patrimoine.

Le levier sur portefeuille (SRD, options) demande une expertise technique très supérieure et une trésorerie de réserve dimensionnée. Ce n'est pas pour le débutant et ce n'est pas pour la plupart des intermédiaires. Si tu n'as pas un coussin liquide équivalent à au moins 50% de ta position en levier, n'y touche pas.

#### Le test du sommeil

Si l'idée que ta position se retourne contre toi t'empêche de dormir, ton levier est trop élevé. Le bon usage du levier est celui que tu peux ignorer pendant trois mois sans le surveiller. Si tu te connectes tous les jours pour vérifier, c'est trop.

## 04

PARTIE QUATRE

# Construire ton allocation

*Par âge, par profil, géographie, secteurs, alternatifs.*

Tu as ton profil, ton horizon, tes rêves chiffrés. Tu connais les grandes familles stratégiques. On bascule maintenant côté technique : comment tu construis concrètement les pourcentages de ton portefeuille.

## 4.1

## La règle de l'âge.

Une règle classique, simple, à utiliser comme point de départ. Le pourcentage d'actions dans ton portefeuille = 110 moins ton âge. Le reste va sur les classes plus défensives (obligations, fonds euros, monétaire).

Âge	% Actions (110 - âge)	% Obligations / Défensif
25 ans	85%	15%
35 ans	75%	25%
45 ans	65%	35%
55 ans	55%	45%
65 ans	45%	55%

Cette règle est volontairement simple. Elle a une vertu majeure : elle force la prudence à mesure que ton horizon raccourcit. Elle évite l'erreur classique du sénior qui reste tout actions à 70 ans et qui se prend un krach sans avoir le temps de récupérer.

À ajuster selon ton profil. Si tu es offensif et que tu as un patrimoine immobilier conséquent en parallèle, tu peux dépasser. Si tu es prudent ou que tu as des charges familiales lourdes, tu peux retrancher 10 points.

## 4.2

## L'allocation par profil de risque.

Voici quatre allocations types, simples à reproduire, qui couvrent les principaux profils. Elles supposent un horizon long terme (10 ans et plus). Ajuste vers le défensif si ton horizon est plus court.

PRUDENT · Score 8 à 14

### Allocation type

Actions : 30%

Obligations : 30%

Fonds euros / Monétaire : 30%

Or / Alternatif : 10%

Pour préserver le capital, accepter peu de volatilité. Performance long terme attendue : 3 à 5%.

ÉQUILIBRÉ · Score 15 à 20

### Allocation type

Actions : 55%

Obligations : 20%

Fonds euros : 15%

Or / Alternatif : 10%

Bon compromis croissance et stabilité. Performance attendue : 5 à 7%.

DYNAMIQUE · Score 21 à 26

### Allocation type

Actions : 75%

Obligations : 10%

Fonds euros : 5%

Or / Alternatif : 10%

Pour un horizon long, tolérance aux baisses élevée. Performance attendue : 6 à 8%.

OFFENSIF · Score 27 à 32

### Allocation type

Actions : 90%

Obligations : 0%

Fonds euros / Liquidités : 5%

Or / Alternatif : 5%

Maximisation de la croissance, acceptation des fortes volatilités. Performance attendue : 7 à 10%.

## 4.3

## Diversification géographique.

Une fois que tu as ton pourcentage actions, comment le répartir géographiquement ? Voici la composition typique du MSCI World, qu'on peut prendre comme référence neutre.

Zone	% MSCI World 2026	Notre conseil pour un Français
États-Unis	≈ 70%	Garde la dominante, ne sous-pondère pas par crainte du dollar
Europe développée	≈ 16%	Surpondère légèrement (+ 5 points) via PEA et ETF Stoxx 600
Japon	≈ 6%	Garde tel quel, marché souvent sous-estimé
Autres développés (Canada, Australie...)	≈ 8%	Inclus dans le MSCI World, OK tel quel

Ajout possible : 10% de marchés émergents (Chine, Inde, Brésil, Mexique, Corée). C'est un pari sur la croissance démographique et la convergence économique des pays en développement. Plus volatile, mais sur 20 ans, statistiquement intéressant. Via l'ETF iShares Core MSCI EM IMI ou équivalent.

### Le biais domestique

Les Français ont tendance à sur-pondérer les actions françaises. C'est un biais émotionnel. Le CAC 40 ne représente que 3% du marché mondial. Avoir 30% de son portefeuille actions en France, c'est multiplier par 10 son poids naturel. Privilégie les ETF mondiaux ou européens, pas franco-français.

## 4.4

## Diversification sectorielle.

Les secteurs ne se comportent pas tous de la même façon selon le cycle économique. Une bonne diversification sectorielle te protège des mouvements brutaux. Voici les grandes catégories.

Secteur	Caractéristique	Comportement en cycle
Technologie	Innovation, croissance	Très exposé aux taux, fort en expansion
Santé	Défensif, démographie	Stable, peu sensible au cycle
Conso de base	Défensif, marges régulières	Fort en récession, faible en boom
Conso discrétionnaire	Cyclique	Fort en boom, faible en récession
Industrie	Cyclique, lié à l'investissement	Suit étroitement le cycle
Énergie	Matières premières	Très volatil, anti-cyclique parfois
Finance	Sensible aux taux	Fort en hausse de taux, faible en baisse
Immobilier coté	Rendement, sensible aux taux	Faible quand les taux montent
Utilities	Régulé, stable	Très défensif, faible volatilité

Si tu utilises un ETF mondial, la diversification sectorielle est déjà faite, à dose proche du marché. Si tu construis un portefeuille d'actions individuelles, vise l'exposition à au moins six secteurs différents. Pas de pari concentré sur un seul.

4.5

## Le rôle des classes alternatives.

Or, immobilier coté, crypto. Trois classes qui ont leur place dans un portefeuille moderne, mais à doser avec précision. Aucune ne devrait être ton cœur. Toutes peuvent être de bons satellites.

### L'or

L'or n'est ni un placement productif ni un compte espèces. C'est une assurance. Il prend de la valeur dans les périodes de défiance monétaire, de tensions géopolitiques, d'inflation forte. Sur très long terme, il bat l'inflation mais peu plus. 5 à 10% du portefeuille en or via un ETC physique (Invesco Physical Gold, Amundi Physical Gold) est une couverture intelligente.

### L'immobilier coté et SCPI

Pour ne pas dépendre uniquement des marchés actions, tu peux ajouter de l'immobilier coté (REITs européens, ETF immobilier) ou des SCPI. Les SCPI offrent un rendement de 4 à 5% net, avec une volatilité bien moindre que les actions. Elles ont leurs défauts : frais d'entrée élevés, liquidité réduite. Sur une assurance-vie, elles deviennent plus accessibles. 10 à 20% du patrimoine en immobilier non résidentiel, c'est sain.

### Les cryptos

Sujet polarisant. Notre position est nuancée. Bitcoin et Ethereum sont devenus des classes d'actifs identifiables, avec une capitalisation qui se compte en milliers de milliards. Mais la volatilité reste extrême (baisses de 70% en quelques mois possibles). Pour un investisseur particulier, 0 à 5% maximum, sur une enveloppe spécifique (CTO ou plateforme dédiée), avec la conscience que tu peux perdre l'intégralité de cette poche.

#### Règle des alternatifs

La somme de tes classes alternatives ne devrait pas dépasser 25% de ton portefeuille. Sur ces 25%, l'or et l'immobilier sont prioritaires (15 à 20%), la crypto reste optionnelle (0 à 5%). Les alternatifs ne sont jamais le moteur. Ils sont la stabilisation.

# 05

PARTIE CINQ

## Le rééquilibrage

*Comment garder le cap pendant trente ans.*

*Un bon plan que tu suis vaut mieux qu'un plan parfait que tu abandonnes.*

## 5.1

## Pourquoi le rééquilibrage est crucial.

Tu te fixes au départ une allocation 80% actions et 20% obligations. Cinq ans plus tard, le marché actions a doublé pendant que les obligations stagnaient. Sans rien faire, ton allocation est devenue 90 / 10. Ton risque a augmenté sans que tu l'aies décidé. C'est exactement à ce moment qu'un krach va te faire mal.

Le rééquilibrage, c'est l'acte de revenir périodiquement à ton allocation cible. Tu vends ce qui a trop monté, tu rachètes ce qui a trop baissé. Mécaniquement, tu vends haut, tu achètes bas. C'est anti-intuitif et c'est parfaitement rationnel.

### Les chiffres du rééquilibrage

Sur 30 ans, un portefeuille 60/40 rééquilibré annuellement performe mieux d'environ 0,3% par an qu'un portefeuille jamais rééquilibré. Ce 0,3% paraît anodin. Sur trente ans, il représente une différence de 8% sur le capital final. Et surtout, le portefeuille rééquilibré subit des baisses moins sévères, ce qui te permet de tenir psychologiquement.

## 5.2

## Trois méthodes de rééquilibrage.

Trois écoles existent, chacune avec ses avantages. Choisis-en une et tiens-toi à elle. La pire méthode est celle qu'on change régulièrement.

### MÉTHODE 1 · CALENDRAIRE

#### Une fois par an, point final.

Tu rééquilibres à date fixe, par exemple chaque 1er janvier. Tu compares ton allocation réelle à ta cible, tu ajustes. Avantages : simple, prédictible, peu de frais. Inconvénient : tu peux laisser dériver longtemps entre deux dates.

### MÉTHODE 2 · PAR DÉRIVE

#### Quand l'allocation s'écarte de plus de 5%.

Tu te fixes un seuil de tolérance (typiquement 5% ou 10%). Quand ton allocation actions dépasse de 5 points sa cible, tu rééquilibres. Plus réactif que la méthode calendaire, mais demande de surveiller régulièrement.

### MÉTHODE 3 · PAR FLUX

#### Rééquilibrage par les nouveaux versements.

Tu n'arbitres jamais l'existant. Tu utilises les versements mensuels pour acheter ce qui est sous-pondéré. Si actions sous-pondérées, 100% du versement va en actions. Si obligations sous-pondérées, tu équilibres l'autre côté. Avantages : zéro frais, zéro fiscalité. Inconvénient : moins efficace si tes versements sont petits par rapport à ton stock.

Notre recommandation. Combine les méthodes 1 et 3. Tu utilises les flux mensuels pour rééquilibrer en continu (sans frais), et tu fais un check annuel pour ajuster si besoin l'existant. C'est le meilleur compromis pour la majorité des investisseurs particuliers.

## 5.3

## Quand changer de stratégie.

Une stratégie n'est pas un mariage. Elle peut évoluer. Mais la majorité des changements de stratégie qu'on observe sont émotionnels, pas rationnels. Voici les vrais cas où tu dois changer.

### LES BONNES RAISONS DE CHANGER

#### Cinq changements légitimes dans une vie d'investisseur.

1. Changement d'âge ou d'horizon. Tu approches d'un objectif, tu passes d'offensif à dynamique puis à équilibré.
2. Changement de situation familiale majeure. Mariage, naissance, divorce, héritage. Repense ton allocation.
3. Changement de revenu structurel. Tu doubles ton salaire, tu perds ton job stable pour devenir indépendant.
4. Atteinte d'un palier patrimonial. Tu passes 100 000 euros, puis 500 000, puis 1 million. La complexité possible évolue.
5. Évolution réglementaire ou fiscale majeure. Une réforme du PEA, du PER, de l'assurance-vie peut justifier un ajustement.

Inversement, voici les fausses raisons. Le krach que tu viens de voir. La hausse spectaculaire d'un secteur. L'avis d'un journaliste. Le ressenti que ton voisin gagne plus que toi. La peur du moment. Une stratégie sérieuse ne se modifie pas tous les six mois.

5.4

## Comment lire vraiment ta performance.

Beaucoup d'investisseurs particuliers ne savent pas mesurer leur performance correctement. Ils confondent le solde de leur compte avec leur rendement, ils oublient l'inflation, ils ne tiennent pas compte des versements réguliers. Résultat : ils croient avoir bien fait alors qu'ils sont en sous-performance.

### Le bon calcul de performance

Pour un portefeuille avec versements réguliers, le bon indicateur est le TRI (taux de rendement interne) ou la performance pondérée par les flux. La plupart des courtiers le calculent automatiquement. Tu n'as qu'à le lire.

### Le benchmark à choisir

Compare ton TRI annualisé à un benchmark cohérent. Si tu as 80% actions / 20% obligations, ton benchmark est 80% MSCI World + 20% indice obligataire mondial. Pas le S&P; 500. Pas le CAC 40. Pas la performance de ton voisin sur Tesla. Le benchmark, c'est ce qu'aurait fait quelqu'un avec ton allocation passive.

### La fenêtre de mesure

Sur un an, ta performance ne veut rien dire. Tu peux avoir fait + 25% par chance ou - 25% par malchance. Sur trois ans, tu commences à voir une tendance. Sur cinq ans, tu peux comparer. Sur dix ans, ta performance reflète vraiment la qualité de ta stratégie.

#### Le test de cohérence

Si tu sous-performes ton benchmark de plus de 1,5% par an sur trois ans consécutifs, pose-toi des questions. Tes frais sont trop élevés ? Tu fais trop d'allers-retours ? Ta sélection est mauvaise ? Probablement un mélange. Mais si tu sous-performes sur un seul exercice, ne change rien. Le marché bouge plus vite que ta stratégie ne devrait le faire.

## 06

PARTIE SIX

# Fiscalité avancée

*Le levier silencieux que peu maîtrisent.*

*Tu ne paies pas tes impôts. Tu paies tes erreurs d'enveloppe.*

On revient ici sur les enveloppes vues au Volume I, mais avec une lecture stratégique. L'objectif n'est plus de comprendre ce qu'elles sont, mais de savoir comment les empiler pour minimiser le frottement fiscal sur trente ans.

## 6.1

## PEA vs CTO sur 30 ans, le calcul comparé.

Pour bien sentir l'écart, prends un cas chiffré. 250 euros par mois pendant 30 ans sur un ETF World à 7% de rendement net annuel. Calcule en PEA, calcule en CTO, compare.

Élément	PEA	CTO
Capital final brut	≈ 282 800 €	≈ 282 800 €
Plus-values cumulées	≈ 192 800 €	≈ 192 800 €
Fiscalité au retrait	17,2% PS uniquement	30% (flat tax)
Impôt sur les gains	≈ 33 200 €	≈ 57 800 €
Capital net	≈ 249 600 €	≈ 225 000 €
Différence en faveur du PEA	Référence	≈ 24 600 €

24 600 euros. C'est l'équivalent d'un an de salaire net pour un cadre français moyen. Pour la même stratégie, le même montant, les mêmes performances. La seule différence est le contenant fiscal. Voilà pourquoi on ne se lasse pas de répéter : le PEA passe en premier, jusqu'à son plafond de 150 000 euros.

### Le PEA-PME

Souvent oublié, le PEA-PME se cumule avec le PEA classique. Plafond additionnel de 225 000 euros, mais sur des actions de PME et ETI européennes. Plus volatil, mais même fiscalité que le PEA. Pour un investisseur dynamique, c'est un complément intéressant après avoir rempli son PEA classique.

## 6.2

## L'assurance-vie au-delà des clichés.

L'assurance-vie a une réputation poussiéreuse. À tort. Bien choisie, c'est probablement l'enveloppe la plus polyvalente du paysage français. Trois cas où elle excelle.

### Cas 1. Compléter le PEA en classes alternatives

Sur PEA, tu n'as accès qu'aux actions et ETF européens. Pas d'obligations directes, pas d'immobilier (SCPI), pas de fonds thématiques exotiques. L'assurance-vie permet de loger ces classes alternatives dans un cadre fiscal favorable. SCPI, obligations, ETF synthétiques exotiques, fonds euros pour la poche défensive.

### Cas 2. Préparer la transmission

L'assurance-vie échappe à la succession dans la limite de 152 500 euros par bénéficiaire désigné, à condition que les versements aient été faits avant 70 ans. Pour un parent de deux enfants, c'est 305 000 euros transmis hors fiscalité successorale, indépendamment du reste de l'héritage. C'est un outil patrimonial majeur que peu d'experts mentionnent dans leurs vidéos.

### Cas 3. Sortir progressivement après 8 ans

Après 8 ans, abattement annuel de 4 600 euros sur les gains (9 200 euros en couple). Au-delà, taxation à 7,5% jusqu'à 150 000 euros de versements, puis 12,8%. Si tu organises tes retraits dans la limite de l'abattement, ils sont quasiment nets d'impôt. Idéal pour générer des revenus complémentaires en retraite ou financer un projet.

#### Comment choisir un bon contrat d'assurance-vie

Frais sur versement. Maximum 0%. Plusieurs contrats en ligne (Linxea Avenir 2, Lucya Cardif, Yomoni) le font.

Frais de gestion sur les UC. Maximum 0,6% par an.

Univers d'UC. Vise au moins 200 supports différents, dont des ETF à frais bas (CW8, EWLD).

Fonds euros. Performance régulière au-dessus de 2,5% sur les 5 dernières années.

Souplesse. Versements libres, arbitrages gratuits, sortie partielle sans frais.

## 6.3

## Le PER, optimisation TMI.

Le Plan d'Épargne Retraite mérite un calcul précis. Sa logique n'est pas universelle. Elle dépend de ton taux marginal d'imposition actuel (TMI) et de celui que tu anticipes à la retraite.

### Le mécanisme

Tu verses 1 000 euros sur ton PER. Ces 1 000 sont déduits de tes revenus imposables. Si ton TMI est de 30%, tu économises 300 euros d'impôt. À la sortie (à la retraite), tu paies l'impôt sur ce que tu retires (capital ou rente). Le pari, c'est que ton TMI à la retraite sera plus bas qu'aujourd'hui.

TMI actif aujourd'hui	TMI estimé en retraite	Versement PER pertinent ?
11%	11%	Non, pas d'arbitrage favorable
11%	0%	Possible, mais bénéfice modeste
30%	11%	Oui, gain net de 19 points fiscaux
30%	30%	Marginal, dépend du capital final
41%	30%	Oui, gain de 11 points + capitalisation des sommes économisées
41%	41%	À condition de capitaliser les économies d'impôt sur PEA
45%	30%	Excellent rapport qualité-prix

Astuce souvent négligée. L'économie d'impôt récupérée chaque année doit elle-même être investie sur ton PEA. Sinon, le bénéfice du PER s'évapore en consommation. Une discipline simple : tu calcules ton économie en mars (sur ton avis d'imposition) et tu verses immédiatement la même somme sur ton PEA.

6.4

## SCPI, démembrement, immobilier locatif.

On termine ce chapitre par trois mécanismes plus avancés. Pas indispensables au début, intéressants à mesure que ton patrimoine grossit.

### Les SCPI

Société Civile de Placement Immobilier. Tu achètes des parts d'une société qui gère un parc immobilier (bureaux, commerces, santé, logistique). Tu touches un loyer trimestriel. Rendement actuel : 4 à 5% nets. Sur assurance-vie, fiscalité douce. Sur CTO, plus lourde. Frais d'entrée élevés (8 à 10%). À privilégier sur horizon long (15 ans+) pour amortir les frais.

### Le démembrement

Tu sépares la nue-propriété (qui détient le bien à long terme) et l'usufruit (qui touche les revenus). Mécanique fiscale puissante pour transmettre à tes enfants. Tu leur donnes la nue-propriété aujourd'hui, à valeur décotée. À ton décès, l'usufruit s'éteint, ils récupèrent la pleine propriété sans droits supplémentaires. À envisager dès 100 000 euros de patrimoine immobilier.

### L'immobilier locatif

Le grand classique français. Tu achètes un appartement avec crédit, tu loques, les loyers couvrent une partie des mensualités. Le reste vient de ton effort d'épargne. À l'échéance du crédit, tu détiens un bien qui te rapporte. Avantages : effet de levier, stabilité, transmission facile. Inconvénients : illiquidité, fiscalité parfois lourde sur les revenus fonciers, gestion locative.

#### Le mix gagnant

À partir de 200 000 euros de patrimoine, le bon mix combine PEA (actions / ETF), assurance-vie (SCPI + alternatives), immobilier locatif (effet de levier), et PER (optimisation TMI). C'est un empilement qui demande du temps à construire, mais qui devient redoutable d'efficacité fiscale.

## 07

PARTIE SEPT

# Psychologie

*Les biais qui ruinent les meilleurs portefeuilles.*

*Le marché n'est pas ton adversaire. Toi-même tu l'es.*

Une étude de Dalbar publiée chaque année compare la performance moyenne de l'investisseur particulier à celle du marché. Sur trente ans, le S&P; 500 a fait 9,8% par an. L'investisseur moyen, lui, a fait 4,1%. La différence ne vient pas de la sélection. Elle vient des comportements : entrer trop tard, sortir trop tôt, courir après la performance, paniquer dans les krachs. Cette partie va te blinder contre ces réflexes.

## 7.1

## Les biais cognitifs qui te plombent.

Six biais font 80% des dégâts. Les connaître ne suffit pas, mais c'est la première marche.

### BIAIS DE CONFIRMATION

Tu cherches les informations qui confirment ta position et ignores les autres. Si tu as acheté Tesla, tu lis les analystes haussiers et zappes les baissiers. Antidote : avant chaque achat, oblige-toi à lire un avis contraire au tien.

### BIAIS D'ANCRAGE

Tu te souviens du prix auquel tu as acheté et tu refuses de vendre tant que tu n'es pas revenu au-dessus. Le prix d'achat est pourtant une donnée historique sans pertinence. Antidote : raisonne en valeur intrinsèque, pas en prix d'entrée.

### EFFET DE TROUPEAU

Quand tout le monde achète, tu achètes. Quand tout le monde vend, tu vends. Or, le troupeau a presque toujours raison à court terme et tort à long terme. Antidote : la règle du « zigue quand le troupeau zague ».

### EXCÈS DE CONFIANCE

Après une bonne année, tu te crois meilleur que tu ne l'es. Tu prends des positions plus risquées. Antidote : tiens un journal d'investissement, compare régulièrement tes prédictions à la réalité.

### AVERSION À LA PERTE

La douleur de perdre 100 euros est psychologiquement deux fois plus forte que le plaisir d'en gagner 100. Cette asymétrie te fait sortir trop tôt et tenir tes perdants trop longtemps. Antidote : règle automatique d'arbitrage.

### BIAIS DE RÉCENCE

Tu surpondères ce qui vient de se passer. Une chute récente te paraît annoncer la suivante. Une hausse récente te semble durable. Antidote : zoom out, regarde les vingt dernières années.

7.2

## La peur de manquer (FOMO).

Fear Of Missing Out. La sensation que les autres gagnent pendant que toi tu rates le coche. C'est la motivation principale derrière les achats au plus haut, les paris sur les tendances déjà établies, les entrées dans les cryptos après les pumps de 300%.

Le mécanisme est simple. Tu vois sur Twitter ou YouTube quelqu'un raconter qu'il a fait fois 5 sur Nvidia. Tu te dis que tu aurais dû. Tu vois trois autres pareil. Tu finis par acheter. Sauf que tu achètes au plus haut, juste avant la consolidation. Tu perds 30% en un mois, tu vends de rage, tu te jures qu'on ne t'y prendra plus. Six mois plus tard, le scénario recommence sur un autre titre.

### La règle des trois mois

Quand tu sens monter le FOMO sur un titre, applique cette règle. Tu attends trois mois avant d'acheter. Pas une semaine, pas quinze jours. Trois mois. Si après ces trois mois ton intérêt est resté intact et que tu peux articuler une thèse d'investissement (pas juste 'tout le monde en parle'), alors tu peux y aller, avec une dose contenue. Cette règle te fait rater les meilleurs trades. Elle te fait surtout rater 95% des pires.

7.3

## L'aversion à la perte.

Tu détiens deux actions. Action A est en plus-value de 30%, action B est en moins-value de 30%. Si tu dois en vendre une, laquelle ? La majorité des particuliers vendent A. Ils matérialisent le gain et gardent la perte 'en attendant que ça remonte'. C'est exactement l'inverse qu'il faut faire dans la plupart des cas.

La logique d'investissement nous dit : ce qui compte n'est pas où tu es entré, mais où tu vas. Demande-toi : si je n'avais aucune des deux aujourd'hui, laquelle achèterais-je au prix actuel ? La réponse est souvent A, parce que sa thèse s'est confirmée. B reste en perte parce que sa thèse s'est dégradée.

Antidote concret. Tous les six mois, fais le test : pour chaque ligne du portefeuille, demande-toi si tu l'achèterais aujourd'hui. Si la réponse est non, vends. Pas parce qu'elle perd, parce qu'elle ne mérite plus sa place.

7.4

## La sur-confiance après une bonne année.

Tu finis l'année 2023 avec + 28% sur ton portefeuille. Tu te sens en forme. Tu te dis que tu commences à comprendre. Tu augmentes les doses, tu prends des paris plus concentrés, tu réduis tes ETF passifs au profit d'actions individuelles où tu as 'des convictions'. 2024 arrive avec sa correction. Tu fais - 18%. Au final, ta performance cumulée est moins bonne que celle d'un MSCI World que tu aurais oublié.

Cette histoire est un classique. Les meilleures années sont souvent suivies des pires décisions. Pas parce que la chance tourne, mais parce que la sur-confiance pousse à modifier ce qui marchait.

### Le pacte avec toi-même

Avant d'avoir des résultats à montrer, écris la règle : 'Quoi qu'il arrive en 2026, je ne change pas mon allocation cible avant le 1er janvier 2027.' Signe-le. Garde-le visible. Ce pacte vaut plus que toutes les analyses du monde.

7.5

## Les rituels qui protègent.

Sept rituels qui blindent ta stratégie contre toi-même. Ce ne sont pas des conseils, ce sont des protocoles. Plus tu les automatises, mieux tu te portes.

### RITUEL 1

#### **Versement automatique le 5 du mois.**

Programmé une fois pour toutes. Tu n'as plus à décider chaque mois.

### RITUEL 2

#### **Une seule visite par trimestre du portefeuille.**

Désinstalle l'app du téléphone si nécessaire. Trois fois par an suffit.

### RITUEL 3

#### **Bilan annuel chaque 1er janvier.**

Une heure pour vérifier l'allocation et rééquilibrer. Pas plus.

### RITUEL 4

#### **Lettre à ton toi futur, à relire en cas de krach.**

Une page écrite à la main qui dit pourquoi tu as commencé et pourquoi tu vas tenir. Tu la relis quand le marché baisse de 25%.

### RITUEL 5

#### **Aucune décision sous le coup de l'émotion.**

Si tu veux acheter ou vendre, attends 48 heures. Si la conviction tient, tu fais. Sinon, c'était de l'émotion.

### RITUEL 6

#### **Désabonne-toi des newsletters anxiogènes.**

Tout ce qui te raconte que le krach est imminent ou que telle action va exploser. Source de bruit, jamais de signal.

### RITUEL 7

#### **Une demi-journée par an pour te former.**

Un livre, une formation, un échange avec un conseiller. L'investisseur qui n'apprend plus stagne.

## 08

PARTIE HUIT

# Trois portraits

*Sophie, Marc, Hélène. Trois âges, trois plans concrets.*

Toute la théorie tient à une page. Mais pour la rendre vivante, rien ne vaut des cas concrets. On a pris trois clients-types qu'on rencontre régulièrement chez LF Capital. Aucun n'est exceptionnel. Tous trois sont reproductibles.

8.1

## Sophie, 25 ans, célibataire, salaire 38 000 euros.

### LE PORTRAIT

#### Une jeune active qui démarre.

Sophie est ingénieure dans une grande entreprise. Salaire net annuel : 32 000 euros. Loyer : 950 euros. Pas de crédit. Capacité d'épargne réelle : 600 euros par mois après dépenses. Aucun investissement aujourd'hui. Livret A : 8 000 euros (suffisant comme fonds d'urgence).

### Le profil

Score risque : 24, profil dynamique. Horizon : très long, retraite à 65 ans, soit 40 ans. Aucune charge familiale prévue à court terme. Aucune exposition pro corrélée au marché. Capacité de risque objectivement très élevée.

### La stratégie

Profil idéal pour un Lazy Portfolio offensif. Pas besoin de complexifier. Allocation cible : 95% actions, 5% liquidité. Tout en PEA pour la fiscalité.

### LE PLAN

#### Concrètement, mois après mois.

1. Ouverture d'un PEA chez Bourse Direct. Versement initial de 100 euros pour prendre date.
2. Versement automatique de 480 euros le 5 de chaque mois. Le solde de 120 euros reste en versement libre pour saisir des occasions ou compléter en fin d'année.
3. 100% sur ETF MSCI World (CW8). Pas de satellite pendant les deux premières années. Sophie laisse faire.
4. Ouverture en parallèle d'une assurance-vie chez Linxea Avenir 2 avec versement minimum de 500 euros pour démarrer le compteur des 8 ans. Versement en fonds euros uniquement, à compléter plus tard.
5. Bilan à 2 ans. Si le rythme est tenu et que Sophie veut s'impliquer davantage, ajout d'un satellite Nasdaq 100 (PUST) pour 10% du portefeuille. Sinon, on continue le Lazy.

### La projection à 65 ans

Avec 480 euros par mois pendant 40 ans à 7% net annuel : capital final estimé autour de 1 260 000 euros. Avec un taux de retrait sécurisé de 3,5%, ça représente environ 44 100 euros par an de revenus complémentaires. Soit 3 675 euros mensuels en complément de sa retraite. Sophie n'aura pas besoin de l'État pour vivre confortablement.

8.2

## Marc, 38 ans, marié, deux enfants, salaire 75 000 euros.

### LE PORTRAIT

#### Un cadre installé, des charges, des projets.

Marc est responsable marketing. Sa femme travaille à temps partiel (revenus nets 1 500 euros). Crédit immobilier en cours (résidence principale, mensualité 1 400 euros, fin dans 18 ans). Deux enfants de 4 et 7 ans. Capacité d'épargne après crédit : 1 200 euros par mois. Patrimoine actuel : 35 000 euros sur Livret A et assurance-vie banque (frais élevés, performance médiocre).

### Le profil

Score risque : 18, profil équilibré. Horizon : 27 ans pour la retraite. Charges familiales lourdes mais stables. Job stable, secteur peu corrélé au marché. Capacité financière élevée, tolérance émotionnelle modérée.

### La stratégie

Profil cœur-satellite équilibré. Mix d'actions et défensif, avec des objectifs spécifiques pour les enfants et la retraite. Empilement multi-enveloppes.

### LE PLAN

#### Une stratégie en quatre poches.

1. Transfert de l'assurance-vie banque. Ouverture d'une assurance-vie en ligne (Linxea Spirit 2). Pas de transfert direct possible, mais retrait progressif des anciennes UC pour réinvestir dans la nouvelle structure.
2. PEA familial. Ouverture d'un PEA pour Marc et un autre pour sa femme. Versement combiné de 700 euros par mois sur ETF World (CW8) à parts égales.
3. Assurance-vie pour les enfants. Ouverture de deux contrats au nom des enfants, 100 euros par mois sur chacun, cible : 30 000 euros par enfant à leurs 18 ans pour études ou apport.
4. PER personnel pour Marc. Versement de 200 euros par mois. TMI à 30%, économie d'impôt de 60 euros mensuels qui sont automatiquement réinvestis sur le PEA.
5. Composition cible globale. 70% actions (MSCI World principalement), 15% obligations / fonds euros, 10% SCPI via AV, 5% or via ETC.

### La projection à 65 ans

Avec 1 200 euros par mois bien orchestrés pendant 27 ans à 6,5% net annuel pondéré : capital total estimé 1 020 000 euros, tous comptes confondus. Plus la résidence principale entièrement amortie. Marc peut envisager une cessation d'activité progressive à partir de 60 ans.

8.3

## Hélène, 52 ans, dirigeante, patrimoine déjà constitué.

### LE PORTRAIT

#### Une dirigeante qui veut transformer son patrimoine en rente.

Hélène dirige une PME qu'elle a co-fondée. Salaire et dividendes annuels combinés : 180 000 euros. Patrimoine net : 850 000 euros, dont 350 000 euros en actions de sa société, 200 000 euros en résidence principale, 200 000 euros en placements liquides (répartis entre PEA, AV, livrets), 100 000 euros sur le PER. Trois enfants entre 22 et 28 ans, autonomes financièrement.

### Le profil

Score risque : 19, profil équilibré. Horizon : retraite envisagée à 60 ans, soit 8 ans. Patrimoine considérable mais concentré. Risque majeur : la concentration sur les actions de sa société.

### La stratégie

Trois priorités. Diversifier l'exposition à la société. Préparer la transformation du patrimoine en rente. Optimiser la transmission aux enfants. La phase d'accumulation se termine, la phase de consolidation et transmission commence.

### LE PLAN

#### Trois axes prioritaires.

1. Diversification. Vente progressive de 30% des actions de la société sur 18 mois pour ramener l'exposition à 240 000 euros (réinvestissement immédiat sur ETF mondiaux et SCPI). La règle : jamais plus de 20% du patrimoine en actions de l'entreprise dont on dépend pour le revenu.
2. Constitution d'une rente. Bascule progressive de 60% actions / 40% défensif aujourd'hui vers 50% / 50% à 60 ans. Création d'une poche de fonds euros et obligations longues pour générer un flux régulier sécurisé.
3. Transmission. Versement maximal sur assurance-vie avant 70 ans (clause bénéficiaire claire pour les trois enfants). Étude d'un démembrement de propriété sur des SCPI ou de l'immobilier locatif au profit des enfants. Donation des liquidités dans la limite des abattements (100 000 euros par enfant tous les 15 ans).
4. PER en sortie en capital. 100 000 euros sur le PER, fiscalité analysée pour optimiser une sortie partielle dès 62 ans, fractionnée pour minimiser l'impact fiscal.

### La projection à 60 ans

Hélène peut viser un patrimoine net de l'ordre de 1 250 000 euros à 60 ans, hors résidence principale. Avec une rente projetée de 4 000 à 5 000 euros mensuels nets, transmission anticipée déjà bien engagée. Le job se transforme en option, plus en obligation.

09

PARTIE NEUF

# Plan 90 jours

*Pour passer du papier au compte en banque.*

*La connaissance ne devient stratégie que quand elle se transforme en mouvement.*

## MOIS 1

# Auditer et structurer.

## Semaine 1 · Le bilan

Liste exhaustive de tes comptes, contrats, placements. Solde total. Rendement constaté sur les 3 dernières années pour chaque ligne. Frais. Fiscalité associée.

## Semaine 2 · Le profil

Calcul de ton score de risque (test partie 2). Identification de ton profil. Calcul de ton cashflow réel sur 3 mois. Trois rêves chiffrés écrits sur papier.

## Semaine 3 · L'allocation cible

Sur la base de ton profil et de tes rêves, écris ton allocation cible : pourcentages par classe d'actifs, par enveloppe, par horizon. Une feuille A4. Pas plus.

## Semaine 4 · Les manquants

Identifie ce qui te manque pour atteindre ton allocation : PEA non ouvert, AV à transférer, frais à réduire. Liste ordonnée des actions à mener.

## MOIS 2

## Mettre en place les enveloppes.

### Semaine 5 · Ouverture des comptes manquants

Ouverture du PEA si pas encore fait. Ouverture d'une assurance-vie en ligne. Ouverture d'un CTO si la stratégie le requiert. Versement initial symbolique sur chaque pour démarrer les compteurs fiscaux.

### Semaine 6 · Le ménage

Clôture ou transfert des contrats inutiles ou trop coûteux. Demande des frais sur tous les contrats existants. Compare avec les standards du marché.

### Semaine 7 · La sélection des supports

Choix de l'ETF cœur (CW8 ou EWLD). Choix éventuel d'un satellite. Choix des fonds euros et UC sur AV. Validation que les choix collent à l'allocation cible.

### Semaine 8 · Premier achat significatif

Premier vrai versement sur le PEA, sur l'AV. Premier ordre d'achat sur l'ETF cœur. Tu n'es plus en théorie. Tu es en exécution.

## MOIS 3

## Automatiser et verrouiller.

### Semaine 9 · Les versements automatiques

Programme tous tes virements permanents sur le 5 du mois. Programme les ordres d'achat automatiques quand le courtier le permet. Note dans ton agenda les 4 dates annuelles de rééquilibrage.

### Semaine 10 · Les filets de sécurité

Vérifie que ton fonds d'urgence est suffisant (3 à 6 mois de dépenses). Vérifie ta prévoyance et ton assurance incapacité-décès. Vérifie que tes bénéficiaires d'AV sont à jour.

### Semaine 11 · La lettre à toi-même

Écris à la main une page qui dit pourquoi tu as commencé, tes trois rêves chiffrés, et ce que tu te promets de ne pas faire en cas de krach. Range-la avec tes papiers importants.

### Semaine 12 · Le recul

Désinstalle les applis de courtier de ton téléphone. Désabonne-toi des newsletters financières inutiles. Programme ton bilan annuel pour le 1er janvier prochain. Et profite. Tu viens de faire ce que 95% des Français ne font pas.

## CONCLUSION

# La stratégie est un acte humain.

À ce stade, tu as compris quelque chose qui sépare l'investisseur amateur de l'investisseur méthodique. La stratégie n'est pas un produit qu'on achète. Ce n'est pas un secret qu'on découvre sur Twitter. C'est un acte humain qui combine ta connaissance de toi-même, ta lecture du monde, et ta discipline d'exécution.

Tu as les briques. Le profil, l'allocation, les enveloppes, les rituels, les cas concrets, le plan 90 jours. Ce qu'il te reste à faire est ce qu'aucun guide ne peut faire pour toi : l'exécution patiente, mois après mois, année après année, sans bruit, sans héroïsme.

Et si à un moment tu sens que tu as besoin d'un regard extérieur, d'un cadrage personnalisé, d'un partenaire pour structurer la phase suivante, c'est précisément ce que LF Capital fait. Notre métier de Conseil en Investissements Financiers consiste à construire avec toi ce que ces deux volumes te donnent en version générique. Avec ta vie, tes contraintes, tes objectifs.

## ALLER PLUS LOIN AVEC YINVEST ET LF CAPITAL

### Trois portes selon où tu en es.

La formation Yinvest. Pour ceux qui veulent maîtriser eux-mêmes. Programme structuré, vidéos, communauté, suivi pédagogique.

L'accompagnement personnalisé LF Capital. Pour ceux qui veulent un partenaire CIF qui structure la stratégie patrimoniale avec eux. Diagnostic, plan, suivi récurrent.

Le contenu gratuit. Pour ceux qui veulent continuer à apprendre sans engagement. YouTube et Instagram à @Yinvest\_fr, site yinvest.fr.

*Ta stratégie ne sera pas la plus brillante. Elle sera la plus tienne. C'est ça, le vrai chemin patrimonial.*

## FELIPE & LUCAS

Édité par LF Capital, SAS. Cabinet de Conseil en Investissements Financiers (CIF) enregistré ANACOFI, immatriculé ORIAS. Document à vocation éducative. Les informations présentées ne constituent pas un conseil en investissement personnalisé. Tout investissement comporte un risque de perte en capital. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Les exemples chiffrés sont des projections et non des promesses.