

CARNET SIGNATURE YINVEST



Le Carnet de l'Investisseur

Le compagnon que tu remplis, mois après mois.

ÉDITION 2026 · VOLUME III

Felipe Guéganou & Lucas Chanraud

ÉDITO

Ce carnet ne se lit pas, il s'écrit.

On t'a déjà donné deux livres. Le Volume I pour comprendre, le Volume II pour structurer. Tu sais maintenant ce qu'il faut savoir. Et pourtant, comprendre ne suffit pas. Ce qui sépare l'investisseur qui réussit de celui qui décroche après six mois, ce n'est pas la connaissance. C'est le rituel.

Ce carnet est un rituel. Tu y écriras tes rêves chiffrés, ton bilan, ton allocation cible, tes règles d'or, ta lettre à toi-même pour le prochain krach, ton plan 90 jours, et ton suivi mensuel pendant douze mois. Une heure par mois. Pas plus.

Au bout d'un an, tu auras quelque chose que peu d'investisseurs français possèdent. Une trace écrite de ton parcours, qui tient dans un cahier. Une mémoire de tes décisions, tes hésitations, tes accélérations. Et surtout, tu auras pris l'habitude de réfléchir à ton patrimoine sans te laisser emporter par les humeurs du marché.

Comment l'utiliser

Imprime-le ou ouvre-le sur un PDF qui te permet d'annoter. Remplis la première partie d'un coup, sur deux à trois heures, un dimanche calme. Garde-le ensuite à portée de main et ouvre-le une fois par mois, pour le suivi. Ouvre-le aussi le 1er janvier de chaque année, pour le bilan.

Tu ne lis pas pour comprendre. Tu écris pour décider.

FELIPE & LUCAS, FONDATEURS DE LF CAPITAL

SOMMAIRE

Ce qu'il y a dans le carnet.

| | | |
|----|-------------------|---|
| 01 | Te connaître | Bilan, rêves, profil de risque, allocation |
| 02 | Tes engagements | Règles d'or, lettre à toi-même, signature |
| 03 | Ton plan 90 jours | Mois 1, mois 2, mois 3 cochés un par un |
| 04 | Ton suivi mensuel | Douze cartes, une par mois, à compléter |
| 05 | Ton bilan annuel | Le rituel du 1er janvier |
| 06 | Ton journal | Pages libres pour ce qui ne tient nulle part ailleurs |

L'ordre compte. Si tu sautes la partie 1, tout le reste flotte. Prends le temps qu'il faut. Trois heures investies dans ce carnet t'épargneront trois mois d'errements plus tard.

OI

PARTIE UN

Te connaître

Bilan, rêves, profil, allocation. La photo de départ.

On commence par toi. Ton bilan d'aujourd'hui, tes rêves chiffrés, ton profil de risque, ton allocation cible. Cette partie est la fondation. Toutes les pages qui suivent y feront référence. Ne la bâcle pas.

1.1

Mes coordonnées d'investisseur.

La première information à figer, ce sont les marqueurs temporels de ton engagement. Le jour où tu démarres officiellement, ton âge ce jour-là, et la phrase qui te résume le mieux à cet instant. Tu reliras ça dans dix ans avec un sourire.

DATE DE DÉPART

La date à laquelle je commence sérieusement à investir.

ÂGE

Mon âge ce jour-là.

MA PHRASE DE DÉPART

La phrase qui me résume le mieux comme investisseur en ce jour de départ. Sans poésie inutile. Une phrase honnête.

1.2.1

Rêve 1.

Le rêve que tu poursuivrais même si personne ne le savait. Précise-le, date-le, chiffre-le. Sois concret.

LE RÊVE EN UNE PHRASE

De quoi s'agit-il ? En une phrase.

L'HORIZON

Quand veux-tu l'atteindre ? Année et mois.

LE MONTANT CIBLE

Combien il te faut, en euros constants. Si tu hésites, prends une fourchette.

LE POURQUOI

Pourquoi ce rêve compte vraiment pour toi.

1.2.2

Rêve 2.

Le rêve dont tu parles parfois, mais qu'on n'a jamais ouvert dans son détail. Donne-lui un visage.

LE RÊVE EN UNE PHRASE

De quoi s'agit-il ? En une phrase.

L'HORIZON

Quand veux-tu l'atteindre ? Année et mois.

LE MONTANT CIBLE

Combien il te faut, en euros constants. Si tu hésites, prends une fourchette.

LE POURQUOI

Pourquoi ce rêve compte vraiment pour toi.

1.2.3

Rêve 3.

Le rêve plus discret, parfois plus profond. Celui qui prend forme dans le silence.

LE RÊVE EN UNE PHRASE

De quoi s'agit-il ? En une phrase.

L'HORIZON

Quand veux-tu l'atteindre ? Année et mois.

LE MONTANT CIBLE

Combien il te faut, en euros constants. Si tu hésites, prends une fourchette.

LE POURQUOI

Pourquoi ce rêve compte vraiment pour toi.

1.3

Mon bilan financier actuel.

Pose tout sur la table. Pas pour comparer avec ton voisin. Pour savoir d'où tu pars. Ce tableau est la première vraie photo de ton patrimoine. Refais-le tous les six mois.

Mes actifs

| Actif | Établissement | Montant |
|---|---------------|---------|
| Compte courant | | |
| Livret A | | |
| LDDS / LEP | | |
| Assurance-vie | | |
| PEA | | |
| CTO | | |
| PER | | |
| Immobilier (résidentiel) | | |
| Immobilier locatif | | |
| Autres (or, crypto, parts d'entreprise) | | |
| TOTAL ACTIFS | | |

1.3 (suite)

Mes passifs et mon revenu.

Mes passifs (dettes en cours)

| Passif | Mensualité | Capital restant dû |
|---------------------------|------------|--------------------|
| Crédit immobilier RP | | |
| Crédit immobilier locatif | | |
| Crédit conso | | |
| Crédit auto | | |
| Découverts / autres | | |
| TOTAL PASSIFS | | |

Mon revenu et mon cashflow

| Élément | Montant mensuel |
|--|-----------------|
| Revenus nets cumulés (foyer) | |
| Dépenses fixes (loyer, factures, abonnements, crédits) | |
| Dépenses variables récurrentes (courses, loisirs, transport) | |
| Dépenses exceptionnelles moyennes lissées | |
| CAPACITÉ D'ÉPARGNE NETTE | |

1.4

Mon profil de risque.

Coche pour chaque question la réponse qui te ressemble le plus. Pas la plus enviable, la plus honnête. À la fin, additionne les numéros pour obtenir ton score.

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

- Je vendrais tout pour ne pas voir ça empirer.
- Je réduirais ma part d'actions.
- Je ne ferais rien.
- J'investirais davantage.

Q2. Mon objectif principal est...

- Préserver ce que j'ai.
- Faire un peu mieux que l'inflation.
- Construire un capital significatif.
- Maximiser le rendement long terme.

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

- Une perte temporaire de 5% maximum.
- Jusqu'à 15%.
- Jusqu'à 30%.
- Plus de 30% si je sais que ça remontera.

Q4. Je consulte mon portefeuille...

- Tous les jours.
- Toutes les semaines.
- Tous les mois.
- Tous les trimestres ou moins.

Q5. Mon expérience boursière est...

- Inexistante.
- J'ai un Livret A et une assurance-vie.
- J'ai un PEA depuis quelques années.
- 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...

- Refuserais sans hésiter.
- Refuserais dans la plupart des cas.
- Engagerais une petite somme.
- Engagerais une part significative.

Q7. Mon revenu professionnel est...

- Variable et incertain.
- Stable mais pas élevé.
- Stable et confortable.
- Élevé et sécurisé.

Q8. Mon horizon principal est...

- Moins de 3 ans.
- 3 à 8 ans.
- 8 à 20 ans.
- Plus de 20 ans.

MON SCORE

Mon score total (somme des numéros cochés).

Lecture rapide. 8 à 14 prudent (20 à 40% actions). 15 à 20 équilibré (40 à 60% actions). 21 à 26 dynamique (60 à 80%). 27 à 32 offensif (80 à 100%).

1.5

Mon allocation cible.

Sur la base de ton score et de ton horizon, fixe maintenant ta répartition cible. C'est elle qui orientera tout ce que tu feras pendant l'année. Tu peux la réviser au prochain bilan annuel, pas avant.

| Classe d'actifs | Cible (%) | Véhicule retenu |
|--------------------------|-----------|-----------------|
| Actions et ETF | | |
| Obligations | | |
| Fonds euros / monétaire | | |
| Immobilier (SCPI, REITs) | | |
| Or | | |
| Cryptos | | |
| Liquidités tactiques | | |
| TOTAL (doit faire 100%) | | |

MON ENVELOPPE N°1

Mon enveloppe prioritaire (PEA, AV, CTO, PER) et pourquoi.

MON DCA MENSUEL

Le montant que je verserai chaque mois en automatique.

02

PARTIE DEUX

Mes engagements

Les règles, la lettre, la signature.

Une stratégie qu'on ne signe pas, on ne la tient pas.

2.1

Mes dix règles d'or.

Écris dix phrases courtes. Tes lois personnelles. Celles que tu te promets de ne jamais enfreindre, quoi qu'il arrive. Quelques pistes pour t'aider : ne jamais investir un argent dont tu auras besoin dans les cinq ans, ne jamais regarder ton portefeuille en dessous d'un cycle trimestriel, ne jamais vendre dans la panique, ne jamais écouter quelqu'un qui promet du certain.

RÈGLE 01

RÈGLE 02

RÈGLE 03

RÈGLE 04

RÈGLE 05

RÈGLE 06

RÈGLE 07

RÈGLE 08

2.3

Mon engagement signé.

Le geste qui sépare l'intention de l'action. Lis le pacte ci-dessous, modifie-le si tu veux, puis signe-le. Tu peux le signer tout seul. Le contrat n'est pas avec nous. Il est avec toi.

PACTE D'INVESTISSEUR YINVEST

Ce que je m'engage à tenir.

Je m'engage à investir un montant régulier chaque mois, sans interruption sauf cas de force majeure prévu dans mes règles d'or.

Je m'engage à ne pas modifier mon allocation cible avant mon bilan annuel, sauf si ma situation personnelle change significativement.

Je m'engage à relire ma lettre du krach avant toute décision de vente massive.

Je m'engage à ne pas comparer mes performances à celles d'un autre investisseur particulier qui aurait un profil et des objectifs différents des miens.

Je m'engage à investir une part de mon temps dans ma formation financière chaque année.

MA SIGNATURE

DATE

03

PARTIE TROIS

Plan 90 jours

Coche-les un par un. C'est tout.

Trois mois pour transformer la théorie en mouvement. Coche chaque case dès que l'action est faite. Les cases vides doivent te déranger. C'est le but.

MOIS 1

Auditer et structurer.

- J'ai listé exhaustivement tous mes comptes, contrats, placements.
- J'ai rempli mon bilan financier complet (partie 1.3).
- J'ai calculé mon score de profil de risque.
- J'ai écrit mes 3 rêves chiffrés et leur horizon.
- J'ai formulé mon allocation cible précise.
- J'ai identifié les manques (PEA non ouvert, AV à transférer, etc.).

MOIS 2

Mettre en place les enveloppes.

- J'ai ouvert ou activé mon PEA et fait un premier versement (même symbolique).
- J'ai ouvert ou conservé une assurance-vie en ligne avec faible frais.
- J'ai clôturé ou transféré les contrats à frais excessifs.
- J'ai sélectionné mon ETF cœur (ex. CW8, EWLD).
- J'ai passé mon premier ordre d'achat significatif.
- J'ai vérifié que tout est bien crédité et titre dans mon compte.

MOIS 3

Automatiser et verrouiller.

- J'ai programmé mon virement permanent du compte courant vers le PEA.
- J'ai programmé mes ordres d'achat automatiques quand le courtier le permet.
- J'ai noté dans mon agenda les dates de mes 4 revues annuelles.
- J'ai vérifié que mon fonds d'urgence couvre 3 à 6 mois de dépenses.
- J'ai mis à jour les bénéficiaires de mon assurance-vie.
- J'ai écrit ma lettre du krach (partie 2.2 de ce carnet).
- J'ai désinstallé l'application de mon courtier de mon téléphone.
- J'ai prévu une demi-journée de formation par an dans mon agenda.

04

PARTIE QUATRE

Suivi mensuel

Une carte par mois. Une heure pour la remplir.

Le suivi mensuel ne sert pas à juger ta performance. Le marché bouge plus vite que ta stratégie. Il sert à entretenir le rituel. À garder le contact avec ton plan, sans le subir au jour le jour. Une heure le dernier dimanche du mois, c'est tout.

Pour chaque carte, note : la date du check, sa durée (idéalement moins d'une heure), ton capital total, tes versements du mois, ta performance depuis le 1er janvier, et trois lignes d'observation. Pas plus.

JANVIER

Revue de Janvier.

Janvier

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

FÉVRIER

Revue de Février.

Février

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1^{er} JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

MARS

Revue de Mars.

Mars

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1^{er} JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

AVRIL

Revue de Avril.

Avril

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

MAI

Revue de Mai.

Mai

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

JUIN

Revue de Juin.

Juin

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1^{er} JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

JUILLET

Revue de Juillet.

Juillet

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

AOÛT

Revue de Août.

Août

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

SEPTEMBRE

Revue de Septembre.

Septembre

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

OCTOBRE

Revue de Octobre.

Octobre

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

NOVEMBRE

Revue de Novembre.

Novembre

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

DÉCEMBRE

Revue de Décembre.

Décembre

REVUE MENSUELLE

DATE DU CHECK

DURÉE DU CHECK

CAPITAL TOTAL

VERSEMENTS DU MOIS

PERFORMANCE DEPUIS LE 1er JANVIER

OBSERVATION DU MOIS · 3 LIGNES

05

PARTIE CINQ

Bilan annuel

Le rituel du 1er janvier.

Une fois par an, le 1er janvier ou aux alentours, tu fais une vraie pause. Trois heures, pas dix minutes. Tu reprends ton carnet, tu compares ta situation actuelle à ta situation du début d'année, et tu décides des ajustements.

5.1

Mon bilan chiffré.

| Indicateur | 1er janvier précédent | Aujourd'hui | Variation |
|----------------------------------|-----------------------|-------------|-----------|
| Capital total | | | |
| Cumul de mes versements | | | |
| Plus-value latente | | | |
| Performance brute (%) | | | |
| Performance vs benchmark | | | |
| Allocation actions (%) | | | |
| Cashflow d'épargne mensuel moyen | | | |

5.2

Ce que j'ai bien fait, ce que je dois corriger.

Ce moment-là est précieux. Sois honnête. Ni complaisant ni trop dur. Tu écris pour celui que tu seras dans cinq ans.

MES VICTOIRES

Trois choses que j'ai bien faites cette année.

MES CORRECTIONS

Trois choses que je dois corriger ou cesser.

5.3

Mes ajustements pour l'année qui vient.

MON ALLOCATION RÉVISÉE

Mon allocation cible reste-t-elle pertinente ? Les changements que j'apporte.

MON DCA RÉVISÉ

Mon DCA mensuel pour l'année qui vient. Augmentation, statu quo, baisse temporaire ?

MON GRAND PROJET DE L'ANNÉE

Un projet précis que je veux faire avancer cette année. Une enveloppe à ouvrir, une stratégie à explorer, un livre à lire, une formation à suivre.

06

PARTIE SIX

Journal libre

Pour ce qui ne tient nulle part ailleurs.

Cette dernière partie est volontairement libre. Quatre pages pour tes notes, observations, idées que tu veux garder, remarques sur une vidéo Yinvest qui t'a marqué, lectures, questions à poser à ton conseiller, citations qui t'ont aidé pendant un krach. Cette page est la mémoire vivante de ton parcours.

PAGE LIBRE 1

Notes et observations.

PAGE LIBRE 2

Notes et observations.

PAGE LIBRE 3

Notes et observations.

PAGE LIBRE 4

Notes et observations.

CONCLUSION

Le carnet bouclé est une preuve.

Quand tu auras rempli ce carnet pendant douze mois, tu auras quelque chose de rare. Pas une certitude sur tes performances. Une preuve de ta régularité. Et la régularité, dans cette discipline, vaut beaucoup plus que la brillance.

Tu pourras le rouvrir dans cinq ans, dans dix ans. Tu y retrouveras tes phrases de départ, tes premiers chiffres, tes premières hésitations. Et tu mesureras le chemin parcouru à la précision avec laquelle tu auras tenu ton cap.

Si à un moment tu sens que tu as besoin d'un regard extérieur sur ton carnet, sur ta trajectoire, sur l'enveloppe à ouvrir ou la stratégie à arbitrer, c'est exactement ce que LF Capital fait. Notre métier, c'est de structurer cette trajectoire avec toi, pas à ta place.

ALLER PLUS LOIN AVEC YINVEST ET LF CAPITAL

Le carnet est l'entrée. La suite te ressemble.

La formation Yinvest pour maîtriser toi-même la méthode.

L'accompagnement personnalisé LF Capital pour avoir un partenaire qui structure ta stratégie patrimoniale avec toi, dans la durée.

Le contenu gratuit YouTube et Instagram à @Yinvest_fr.

Tu as ouvert ce carnet en cherchant un cadre. Tu le refermes en ayant écrit ton chemin.

FELIPE & LUCAS

Édité par LF Capital, SAS. Cabinet de Conseil en Investissements Financiers (CIF) enregistré ANACOFI, immatriculé ORIAS. Document à vocation éducative. Les exercices proposés sont une aide à la réflexion. Ils ne constituent pas un conseil en investissement personnalisé. Tout investissement comporte un risque de perte en capital.