LCD INDE — SÉRIE VIDÉO « QUITTER SON TRAVAIL »

AUTOPSIE FINANCIÈRE CHIRURGICALE : 3 RELEVÉS TYPES

Le plan drastique d'extraction 90 jours : coupes franches, ventes d'actifs et constitution du matelas de sécurité

Ce document n'est pas un guide d'économie passive. C'est un protocole opérationnel d'extraction financière pour tout salarié visant l'indépendance. Vous ne réduisez pas votre train de vie pour « faire attention », mais pour **acheter votre liberté temporelle**. Chaque euro réorienté depuis des dépenses secondaires ou de confort est immédiatement transféré sur votre **Compte Liberté** pour sécuriser 7 à 15 mois de charges et financer le décollage de votre activité web.

SYNTHÈSE COMPARATIVE DU PROTOCOLE (90 JOURS)

Indicateur clé	Profil 1 : Célibataire (26 ans)	Profil 2 : Famille 2 enfants (38 ans)	Profil 3 : Cadre Supérieur (42 ans)
Revenu net mensuel	1 850,00 €	3 650,00 € (cumulé)	4 600,00 €
Dépenses initiales (« Avant »)	**1 962,74 €**	**3 511,65 €**	**4 662,20 €**
Dépenses cibles (« Après »)	**728,36 € / mois**	**1 905,04 € / mois**	**1 245,30 € (puis 1 506 € / mois)**
Budget nourriture calibré	50 € / sem (200 € / mois)	100 € / sem (400 € / mois)	50 € / sem (200 € / mois)
Économie mensuelle sur salaire	**+1 121,64 € / mois**	**+1 744,96 € / mois**	**+3 354,70 € / mois**
Économies de salaire sur 90 jours	+3 364,92 €	+5 234,88 €	+10 064,10 €
Trésorerie purges, ventes & transition	+7 600,00 € (vente Clio, guitare, objets - vélo)	+9 500,00 € (loc maison, garage, outillage, cours, saxo)	+12 000,00 € (loc Audi 3m + vente, art/déco)
Trésor de sécurité totalisé (90 jours)	**10 964,92 €**	**14 734,88 €**	**22 064,10 €**
Autonomie financière conquise	**15,0 mois de sécurité**	**7,7 mois de charges foyer**	**14,6 mois (jusqu'à 31 mois à 700€)**

LES 4 RÈGLES DE FER DU COMPTE LIBERTÉ :
1. Se payer en premier (virement automatique) : Dès la minute exacte où votre salaire est crédité, la quote-part d'épargne d'émancipation est transférée automatiquement sur votre compte dédié étanche.
2. Tolérance zéro sur les sorties coûteuses : Mise en pause des restaurants, des bars, des renouvellements de garde-robe et des cafés d'habitude. Seules les activités gratuites et saines sont conservées.
3. Monétisation active du superflu : Tous les objets qui dorment (instruments délaissés, outillage, décoration, multimédia) sont liquidés pour injecter immédiatement de la trésorerie nette sur le Compte Liberté.
4. Déploiement stratégique du capital : Ces réserves sécurisent votre coussin de dépenses réduites et financent directement les outils web productifs (délégation technique du site, outils IA, structure juridique).

PROFIL 1 : LE CÉLIBATAIRE / JEUNE ACTIF (26 ANS)

Situation initiale : Employé en ville, salaire net 1 850,00 €. Vit dans un T2 (720 €), citadine récente à crédit (Clio V à 219 €/m), commandes Deliveroo/Uber Eats régulières, sorties pub/cinéma. Épargne initiale : **0,00 €** (solde résiduel de 29,76 €).
Objectif de transition : Dégager un budget nourriture à **50 € / semaine** (aliments bruts), basculer en T1, **vente du véhicule facilitée par la vie en ville** pour passer au vélo/marche (en zone rurale, l'arbitrage serait un véhicule économique sans crédit ou une location de transition), mettre en pause les sorties payantes et basculer sur une banque en ligne avec IA pro incluse.

Date	Libellé opération bancaire	Initial	Après	Arbitrage chirurgical / Commentaire	Éco/m
02/10	Loyer & charges T2	-720,00	500,00	Déménagement T1 / studio fonctionnel	+220,00
03/10	Mensualité crédit auto Clio V	-219,00	0,00	Vente voiture (prêt soldé), bascule vélo urbain	+219,00
03/10	Assurance auto tous risques	-78,50	0,00	Supprimée suite vente du véhicule	+78,50
04/10	Électricité EDF mensualisation	-64,00	40,00	Conso au réel et surface réduite T1	+24,00
05/10	Abo Basic-Fit International	-39,99	0,00	Suppression, renfo maison & marche quotidienne	+39,99
05/10	CB Uber Eats fast-food	-24,80	0,00	Suppression totale des livraisons	+24,80
06/10	CB Monoprix Express courses	-48,60	0,00	Remplacé par drive planifié (sardines, œufs)	+48,60
07/10	PRLV Netflix Standard HD	-13,49	0,00	Résilier (temps alloué aux 35h de projet)	+13,49
07/10	PRLV Spotify mensuel	-10,99	0,00	Version gratuite ou podcasts d'apprentissage	+10,99
08/10	Cafés distributeur / collègues	-10,99	0,00	Thermos maison, gain de temps et focus	+10,99
09/10	Carburant TotalEnergies SP95	-82,40	0,00	Suppression totale (trajets à vélo/marche)	+82,40
10/10	Restaurant Le Bistrot du Centre	-38,50	0,00	Suppression totale restaurant	+38,50
11/10	CB Uber Eats coursier	-29,30	0,00	Suppression totale livraison	+29,30
12/10	Orange forfait mobile 5G	-34,99	10,00	Passage chez opérateur low-cost sans engagement	+24,99
12/10	Orange box fibre Up	-42,99	28,00	Offre fibre minimale sans options	+14,99
13/10	Courses Carrefour Market (Sem. 1)	-94,50	50,00	Recalibré à 50 € : panier brut (œufs, riz, légumes)	+44,50
14/10	Soirée pub The Highlander	-54,00	0,00	Mise en pause des sorties payantes de loisir	+54,00
15/10	Pack bancaire + CB Visa	-11,50	18,00	Banque en ligne avec abonnement IA pro inclus	-6,50
16/10	Livraison Deliveroo burger	-22,40	0,00	Suppression repas rapides commandés	+22,40
18/10	Commande Zalando vêtements	-69,90	0,00	Garde-robe strictement mise en pause	+69,90
20/10	Carburant appoint Total	-45,00	0,00	Suppression	+45,00
21/10	Restaurant pizzeria entre amis	-34,00	0,00	Suppression sorties payantes	+34,00
22/10	Carrefour Drive (Sem. 2 & 3)	-76,80	100,00	Couvre 2 semaines à 50 €/semaine (panier brut)	-23,20
24/10	Playstation Network Plus	-13,99	0,00	Résilier (temps dirigé vers le business)	+13,99
25/10	Distributeur café / travail	-16,50	0,00	Suppression collations payantes	+16,50
27/10	Pharmacie de la place	-18,20	0,00	Santé optimisée (marche + alimentation propre)	+18,20
28/10	Sortie cinéma + friandises	-21,50	0,00	Suppression loisirs payants	+21,50
29/10	Uber Trip retour soirée	-19,40	0,00	Suppression	+19,40
31/10	Commission gestion de compte	-3,50	0,00	0 € en banque en ligne	+3,50

BILAN DU PROTOCOLE EXTRACTION — PROFIL 1 (90 JOURS) :
• Dépenses réduites : **728,36 € / mois** (au lieu de 1 962,74 €) ➔ **Économie nette : +1 121,64 € / mois**.
• Budget nourriture maîtrisé : **200 € / mois** (4 semaines à 50 € en panier brut).
• Économie cumulée sur 3 mois de salaire : **+3 364,92 €**.
• Achat d'un vélo d'occasion pour déplacements & sport quotidien : **-400,00 €**.
• Vente de la Clio V en ville (11 000 € encaissés - solde crédit 7 000 €) : **+4 000,00 € nets en cash**.
• Revente d'une guitare haut de gamme : **+2 000,00 €** | Vente de divers objets inutiles : **+2 000,00 €**.
➔ **RÉSERVE FINANCIÈRE TOTALISÉE EN 90 JOURS : 10 964,92 €**.
➔ **AUTONOMIE CONQUISE : 15,0 MOIS DE CHARGES INTÉGRALEMENT SÉCURISÉES SANS EMPLOI.**

PROFIL 2 : LE FOYER / COUPLE AVEC 2 ENFANTS (38 ANS)

Situation initiale : Pavillon en périphérie, 2 revenus cumulés (3 650,00 € net). Crédit immo (1 140 €), 2 voitures, courses hypermarché désorganisées, abonnements multiples, sorties payantes le week-end. Épargne initiale : **350,00 €** sur un livret A.
Objectif de transition : Dégager un budget nourriture à **100 € / semaine** (400 € / mois pour le foyer, achats en gros, enfants déjeunant à la cantine), louer la citadine quand libre (+200 € gain net), mettre en pause les sorties payantes et monétiser les temps libres (location maison, vide-greniers, cours particuliers).

Date	Libellé opération bancaire	Initial	Après	Arbitrage chirurgical / Commentaire	Éco/m
02/10	Échéance prêt immobilier	-1 140,00	1 000,00	Modulation d'échéance de prêt (option contractuelle)	**+140,00**
02/10	Assurance emprunteur 2 têtes	-56,00	40,00	Délégation d'assurance externe	**+16,00**
03/10	Assurance habitation maison	-46,50	35,00	Ajustement des garanties superflues	**+11,50**
03/10	Assurance auto 1 (Monospace)	-82,00	40,00	Passage au tiers étendu / nouvel assureur	**+42,00**
03/10	Assurance auto 2 (Citadine)	-58,00	-200,00	Location du véhicule quand libre (+200€ gain net)	**+258,00**
04/10	Énergie chauffage Engie	-185,00	125,00	Poêle à bois / baisse température / prises éco	**+60,00**
04/10	Harmonie Mutuelle famille	-142,00	100,00	Recalibrage des plafonds sans risque santé	**+42,00**
05/10	Restauration scolaire enfants	-165,00	165,00	Maintenu intégralement (repas équilibrés midi)	0,00
06/10	Leclerc hyper courses (Sem. 1)	-248,30	100,00	Recalibré à 100 € : achats en gros, brut, zéro snack	**+148,30**
07/10	Carburant diesel monospace	-88,00	50,00	Optimisation trajets, sorties à proximité	**+38,00**
08/10	Floa Bank crédit 3x l-linge	-89,00	89,00	Maintenu jusqu'à extinction (fin du 3x sans frais)	0,00
09/10	Canal Plus Cinéma & Séries	-29,99	5,00	Remplacé par formule Netflix avec pub enfants	**+24,99**
09/10	Disney Plus mensuel	-11,99	0,00	Résilier (doublon streaming)	**+11,99**
10/10	Decathlon équipement sport	-64,50	64,50	Maintenu pour la santé et le sport des enfants	0,00
11/10	Bouygues box internet Bbox	-39,99	28,00	Passage offre internet low-cost	**+11,99**
11/10	SFR mobile x2 parents	-47,98	20,00	2 forfaits à 10 € sans engagement	**+27,98**
13/10	Courses Intermarché (Sem. 2)	-132,40	100,00	Recalibré à 100 € : semaine 2 du foyer	**+32,40**
14/10	Carburant citadine travail	-72,00	72,00	Maintenu pour déplacement professionnel	0,00
15/10	Restaurant Buffalo Grill famille	-84,50	0,00	Suppression resto, pique-nique nature gratuit	**+84,50**
16/10	Assurance scolaire/juridique	-24,90	0,00	Doublon avec contrat multirisque habitation	**+24,90**
18/10	Boulangerie viennoiseries	-28,50	0,00	Gâteaux et goûters maison avec les enfants	**+28,50**
20/10	Leclerc hyper courses (Sem. 3)	-216,40	100,00	Recalibré à 100 € : semaine 3 du foyer	**+116,40**
22/10	Action déco maison/fournitures	-46,80	0,00	Suppression totale des achats impulsifs	**+46,80**
24/10	Carburant monospace appoint	-55,00	55,00	Maintenu	0,00
25/10	Amazon articles maison & jeux	-58,90	0,00	Suppression commandes superflues	**+58,90**
26/10	Sortie parc d'attractions / zoo	-112,00	0,00	Remplacé par balades gratuites forêt et parcs	**+112,00**
27/10	Assurance Accidents de la Vie	-29,00	20,00	Renégociation contrat	**+9,00**
28/10	Intermarché appoint (Sem. 4)	-96,20	96,20	Maintenu semaine 4 (total nourriture : 396,20 €)	0,00
29/10	Pizzas à emporter vendredi	-44,00	0,00	Pizzas maison préparées avec les enfants	**+44,00**
30/10	Convention compte joint banque	-16,80	0,00	Bascule vers compte joint en ligne gratuit	**+16,80**
31/10	Versement Livret A résiduel	-350,00	0,00	Redirigé vers le Compte Liberté	**+350,00**

BILAN DU PROTOCOLE EXTRACTION — PROFIL 2 (90 JOURS) :
• Dépenses réduites : **1 905,04 € / mois** (au lieu de 3 511,65 €) ➔ **Économie nette : +1 744,96 € / mois**.
• Budget nourriture foyer : **~400 € / mois** (100 € / sem, achats volumiques bruts, cantine préservée).
• Économie cumulée sur 3 mois de salaires : **+5 234,88 €**.
• Location maison un week-end/mois et vacances (visites famille) : **+2 000,00 €**.
• Ventes tableaux/déco : **+1 000,00 €** | Vide-greniers dominicaux (3 mois) : **+1 200,00 €**.
• Vente outillage lourd dispensable eBay : **+2 000,00 €** | Revente saxophone : **+1 800,00 €**.
• Cours particuliers dispensés par un parent (transition 3 mois) : **+1 500,00 €**.
➔ **RÉSERVE FINANCIÈRE TOTALISÉE EN 90 JOURS : 14 734,88 €**.
➔ **AUTONOMIE CONQUISE : 7,7 MOIS DE CHARGES COMPLÈTES DU FOYER SÉCURISÉES.**

PROFIL 3 : LE CADRE SUPÉRIEUR / CONFORT DE VIE (42 ANS)

Situation initiale : Cadre dirigeant métropole, salaire net 4 600,00 €. T3 standing (1 480 €), LOA Audi A4 S-Line (539 €/m), déjeuners et dîners d'affaires réguliers, boutiques de marque, assurance-vie bancaire conventionnelle. Dépenses totales (4 662,20 €) supérieures au salaire. **Objectif de transition :** Dégager un budget nourriture à **50 € / semaine** (200 € / mois, panier brut équilibré), passer en T2, **louer l'Audi pendant 3 mois (+800 €/m)** pour couvrir la mensualité et dégager un excédent avant revente définitive (stratégie urbaine adaptée à la marche/transports), mettre en pause les sorties payantes et réallouer le capital.

Date	Libellé opération bancaire	Initial	Après	Arbitrage chirurgical / Commentaire	Éco/m
02/10	Loyer T3 terrasse standing	-1 480,00	720,00	Déménagement T2 sobre et fonctionnel	+760,00
02/10	LOA Audi A4 S-Line	-539,00	-261,00	Location du véhicule 3 mois (+800€ gain - 539€)	+800,00
03/10	Assurance tous risques Audi	-118,50	0,00	Maintenue 3 mois puis supprimée après revente	+118,50
03/10	Multirisque habitation standing	-58,00	35,00	Contrat adapté à la nouvelle surface T2	+23,00
04/10	Électricité TotalEnergies	-110,00	55,00	Consommation réelle T2	+55,00
04/10	Frais gestion banque privée	-28,00	10,00	Clôture options inutiles / banque en ligne	+18,00
05/10	Club Med Gym fitness confort	-115,00	35,00	Salle classique sans prestations superflues	+80,00
05/10	Traiteur & fromagerie (Sem. 1)	-86,40	50,00	Recalibré à 50 € : panier brut semaine 1	+36,40
06/10	Carburant autoroute SP98	-108,00	0,00	Suppression déplacements secondaires	+108,00
07/10	Netflix 4K + utilisateur supp	-21,98	0,00	Résilier (temps alloué aux 35h de projet)	+21,98
07/10	Spotify Family Premium	-17,99	0,00	Résilier	+17,99
08/10	Apple One Cloud+Music+TV	-25,95	0,00	Résilier	+25,95
08/10	Starbucks lattes & pâtisseries	-38,50	0,00	Suppression cafés de commodité	+38,50
09/10	Déjeuner client non remboursé	-92,00	0,00	Refus des frais non pris en charge	+92,00
10/10	Nespresso capsules boutique	-68,50	0,00	Café filtre classique économique	+68,50
11/10	Bouygues fibre Bbox Ultym	-52,99	28,00	Offre fibre standard low-cost	+24,99
11/10	Forfait 5G international	-49,99	10,00	Forfait sobre 10 € sans engagement	+39,99
12/10	Boutique costumes standing	-245,00	0,00	Garde-robe strictement mise en pause	+245,00
13/10	Monoprix Gourmet (Sem. 2)	-164,20	50,00	Recalibré à 50 € : panier brut semaine 2	+114,20
15/10	Bar lounge & cocktails samedi	-185,00	0,00	Mise en pause des sorties coûteuses	+185,00
16/10	Livraison Uber Eats sushi	-49,50	0,00	Suppression livraisons	+49,50
18/10	Cotisation Visa Infinite banque	-32,00	18,00	Banque en ligne avec chatbot pro inclus	+14,00
19/10	Carburant Total appoint SP98	-84,00	0,00	Suppression	+84,00
20/10	Sephora soins & parfums	-119,00	0,00	Suppression achats cosmétiques superflus	+119,00
21/10	Nature & Découvertes achat déco	-45,00	0,00	Fin des achats spontanés	+45,00
22/10	Grande Épicerie (Sem. 3)	-142,80	50,00	Recalibré à 50 € : panier brut semaine 3	+92,80
24/10	Sortie théâtre & verres	-124,00	0,00	Mise en pause totale sorties payantes	+124,00
25/10	Déjeuners brasserie midi	-78,50	0,00	Repas préparé maison le midi au bureau	+78,50
26/10	Abo presse Les Échos/Le Monde	-34,90	0,00	Résilier (temps libéré pour la production)	+34,90
27/10	Parking Indigo souterrain	-95,00	0,00	Supprimé avec bascule marche/transports	+95,00
28/10	Uber Eats trattoria (Sem. 4)	-42,50	50,00	Remplacé par courses fraîches semaine 4	-7,50
29/10	Restaurant gastronomique à deux	-210,00	0,00	Mise en pause sorties gastronomiques	+210,00
31/10	Versement Assurance-Vie maison	-200,00	0,00	Clôture et rapatriement sur Compte Liberté	+200,00

BILAN DU PROTOCOLE EXTRACTION — PROFIL 3 (90 JOURS) :
• Dépenses réduites pendant les 3 mois de location auto : **1 245,30 € / mois** (au lieu de 4 662,20 €).
• Dépenses pérennes après revente auto finale (fin du gain de loc) : **1 506,00 € / mois**.
• Budget nourriture maîtrisé : **200 € / mois** (4 semaines à 50 € en panier brut équilibré).
• Économie mensuelle de salaire : **+3 354,70 € / mois** ➔ Cumul sur 3 mois : **+10 064,10 €**.
• Véhicule loué 3 mois puis revendu après 5 ans (cash net dégagé) : **+7 000,00 €**.
• Vente de tableaux et objets d'art de valeur accumulés : **+5 000,00 €**.
➔ **RÉSERVE FINANCIÈRE TOTALISÉE EN 90 JOURS : 22 064,10 €**.
➔ **AUTONOMIE CONQUISE : 14,6 MOIS DE CHARGES INTÉGRALEMENT SÉCURISÉES (base 1 506 €/m).**
*Option de sobriété avancée : en réduisant le logement à 700 €/m, l'autonomie monte à **31,5 mois (plus de 2 ans et demi de transition sereine)**.*

CALCULATEUR DE VOTRE DATE DE SORTIE DU SALARIAT

Rappel fondamental (Vidéo 1 & Vidéo 2) : On ne quitte jamais son emploi uniquement avec un coussin financier. La vraie liberté repose sur **la convergence de deux piliers** : (1) Votre matelas de sécurité en place ET (2) Vos premiers flux de revenus récurrents générés par votre activité indépendante qui couvrent vos dépenses réduites.

Votre situation personnelle	Votre valeur cible	Formule de calcul & Règle d'émancipation
1. Dépenses incompressibles réduites / mois	..... € / mois	Loyer réduit + nourriture brute + télécoms + santé
2. Matelas de sécurité visé (6 à 12 mois)	..... €	Ligne 1 × Nombre de mois souhaités (ex: 6 ou 12 mois)
3. Épargne d'émancipation mensuelle dégagée	..... € / mois	Salaire net mensuel – Ligne 1 (versé sur Compte Liberté)
4. Trésorerie issue des ventes & purges	..... €	Cash net revente véhicule + objets + activités d'appoint
5. Somme restant à capitaliser pour le coussin	..... €	Ligne 2 – Ligne 4 (si résultat positif)
6. Délai pour sécuriser le coussin financier	**..... MOIS**	Ligne 5 ÷ Ligne 3 (temps pour saturer le Compte Liberté)
7. Seuil de revenus web mensuels exigé	**..... € / mois**	**Doit être supérieur ou égal à la Ligne 1 (revenus décorrélés du temps)**
DÉPART DÉFINITIF DU SALARIAT	**DATE DU DÉCLIC**	**Validé dès que Coussin (Ligne 2) + Revenus Web (Ligne 7) sont atteints !**

ENTRETIEN INDIVIDUEL (1-À-1) : ÉVALUATION & PRIORITÉS

Format : 45 minutes d'échange individuel en direct.

Tarif : 79 €

Au programme :

- Évaluation directe de votre situation et de vos contraintes réelles.
- Identification de vos blocages principaux et de vos angles morts.
- Définition de vos priorités d'action selon vos choix d'émancipation.

■ RÉSERVER MON ENTRETIEN INDIVIDUEL (45 MIN — 79 €)