



KIT DE DÉMARRAGE DOPA4

Les outils essentiels pour
reprendre le contrôle de
tes finances avec un
cerveau TDAH

Companion du livre

**"Routine automatiques pour adultes TDAH
GÉRER SON ARGENT SANS VOLONTÉ NI DISCIPLINE"**

par Maxime Wells

BIENVENUE ☐

Tu as téléchargé ce kit parce que tu veux reprendre le contrôle.

Pas avec plus de volonté.

Pas avec plus de discipline.

Avec un SYSTÈME adapté à ton cerveau.

Ce kit contient les outils essentiels pour démarrer DOPA4.

Garde-le. Imprime-le. Utilise-le.

⚠ À LIRE AVANT DE COMMENCER

Ce kit est conçu pour t'aider à démarrer sans friction.

Il ne remplace pas le livre.

Le livre explique le POURQUOI derrière chaque outil, comment l'adapter quand ta situation change, et les pièges à éviter.

☐ CE KIT CONTIENT

Page 3 → ☐ Auto-Évaluation Express (5 questions)

Page 5 → ☐ Checklist de Démarrage DOPA4

Page 6 → ☐ Guide du Calculateur Excel

Page 7 → ☐ Template Moment Argent

Page 8 → ☐ Protocole d'Urgence

Page 9 → ☐ Script Conversation Couple

☐ CALCULATEUR EXCEL INCLUS

Tu as aussi reçu le fichier :

"Calculateur de Répartition Automatique DOPA4.xlsx"

Ouvre-le. Remplis les cases bleues. C'est tout.

□ AUTO-ÉVALUATION EXPRESS

Ton Profil Financier TDAH

Coche la réponse qui te correspond le mieux.

Pas de bonne ou mauvaise réponse. Juste ta réalité.

1□ QUAND TU PENSES À TON COMPTE BANCAIRE, TU RESSENS :

- A. De l'anxiété — j'évite de regarder
- B. De l'indifférence — je ne sais jamais où j'en suis
- C. Du contrôle — je vérifie compulsivement (trop souvent)

2□ TES ACHATS IMPULSIFS, C'EST PLUTÔT :

- A. Fréquents et souvent regrettés
- B. Occasionnels mais parfois importants (gros montants)
- C. Rares mais je me prive trop et je craque fort ensuite

3□ TES MÉTHODES DE BUDGET PASSÉES ONT DURÉ :

- A. Quelques jours maximum
- B. 2-3 semaines puis abandon
- C. Plus d'un mois mais j'ai fini par lâcher

4□ TON ÉPARGNE ACTUELLE :

- A. Quelle épargne ?
- B. J'en ai une mais j'y pioche régulièrement
- C. Elle stagne ou progresse très lentement

5□ SI TU RECEVAIS 500 € INATTENDUS DEMAIN :

- A. Je sais déjà ce que j'achèterais
- B. Ça partirait sans que je sache vraiment où
- C. Je voudrais épargner mais je finirais par le dépenser

□ TON RÉSULTAT

MAJORITÉ DE A → Profil "ÉVITEMENT"

Tu fuis l'argent parce qu'il te stresse. DOPA4 va créer un système qui tourne SANS que tu aies besoin de regarder constamment.

□ [Focus sur : Chapitre 7 \(Oublier\) + Virements automatiques](#)

MAJORITÉ DE B → Profil "BROUILLARD"

L'argent passe sans que tu comprennes où. Tu n'es pas irresponsable, tu manques de structure visible.

□ [Focus sur : Chapitre 6 \(Distribuer\) + Comptes séparés](#)

MAJORITÉ DE C → Profil "CONTRÔLE ÉPUISANT"

Tu essaies trop fort. Tu surveilles, tu te privas, puis tu craques.

□ [Focus sur : Chapitre 9 \(Alimenter\) + Budget Dopamine](#)

□ IMPORTANT

Ton profil n'est pas un diagnostic.

Le livre explique comment ce profil ÉVOLUE

et comment éviter les pièges les plus fréquents.

☐ CHECKLIST DE DÉMARRAGE DOPA4

Tu n'as PAS besoin de tout faire aujourd'hui.

Une case à la fois. À ton rythme.

☐ ÉTAPE 1 — PRÉPARER (Cette semaine)

- J'ai accès à mon compte bancaire en ligne
- Je connais la date de mon salaire/revenus : _____ du mois
- J'ai listé mes charges fixes (approximativement)
 - Utilise le Calculateur Excel, onglet 1
- J'ai identifié mes 3-4 plus grosses dépenses récurrentes

☐ ÉTAPE 2 — STRUCTURER (Semaine 2)

- J'ai ouvert un compte secondaire (ou j'en ai déjà un)
 - Néo-banque recommandée : Revolut, N26 ou Lydia
- J'ai calculé mes pourcentages avec le Calculateur Excel
- J'ai défini mon montant de Buffer : _____ € (Recommandé : 300-500 €)

✂ ÉTAPE 3 — AUTOMATISER (Avant le prochain salaire)

- Virement auto → Compte Charges Fixes : _____ €
- Virement auto → Compte Épargne : _____ €
- Virement auto → Compte Dopamine : _____ €
- Date : J+1 après salaire

☐ ÉTAPE 4 — PROTÉGER (Ce mois-ci)

- J'ai configuré une alerte "solde bas" sur mon compte
- J'ai déplacé mon app bancaire hors de l'écran d'accueil
- J'ai créé ma note "Parking à Soucis Financiers"
- J'ai programmé mon 1er Moment Argent :

☐ SI TU AS COCHÉ 5 CASES OU PLUS :

Tu as fait plus en quelques heures que la plupart des gens en des années de "bonnes résolutions".
Le système est en place. Maintenant, laisse-le travailler.

☐ SI TU BLOQUES SUR UNE ÉTAPE

Ce n'est pas un manque de volonté.
Le livre détaille les adaptations selon ta situation :
couple, freelance, revenus irréguliers, dettes, admin.

📄 GUIDE DU CALCULATEUR EXCEL

Répartition Automatique DOPA4

Le fichier Excel joint contient 4 onglets.

Tu n'as qu'à remplir les cases BLEUES.

Tout le reste se calcule automatiquement.

📄 ONGLET 1 — CHARGES FIXES

⇒ **CE QUE TU FAIS** : Entre tes charges fixes mensuelles par catégorie

📄 **CE QUE TU OBTIENS** : Total automatique de tes charges fixes

📄 TEMPS : 10-15 minutes

📄 ONGLET 2 — RÉPARTITION DOPA4

⇒ **CE QUE TU FAIS** : Entre ton revenu net mensuel, ajuste les % si besoin

📄 **CE QUE TU OBTIENS** : Montant exact pour chaque virement automatique

📄 TEMPS : 5 minutes

📄 ONGLET 3 — VIREMENTS AUTO

⇒ **CE QUE TU FAIS** : Entre la date de ton salaire

📄 **CE QUE TU OBTIENS** : Tableau récap des 4 virements à configurer

📄 TEMPS : 2 minutes (lecture)

📄 ONGLET 4 — PLAN D'ACTION

📄 **CE QUE TU OBTIENS** : Plan de 7 jours avec micro-tâches (~2h total)

📄 ASTUCE TDAH

Ne cherche pas la perfection.

Des estimations approximatives suffisent.

Tu ajusteras plus tard.

Le système fonctionne même imparfait.

⚠️ ERREUR FRÉQUENTE

Beaucoup de lecteurs ajustent trop tôt les pourcentages.

📄 Le livre explique QUAND ajuster, QUAND ne rien toucher, et comment éviter l'auto-sabotage déguisé en optimisation.

📄 **Fichier joint** : "Calculateur DOPA4.xlsx"

📅 MOMENT ARGENT

30 min · 1 fois par mois · C'est tout

📅 Date :

🕒 Timer 30 min :

Lancé

📅 MIN 0-5 : VIDER LE PARKING

J'ouvre mon "Parking à Soucis"

Je lis tout. Je ne fais RIEN.

Nombre de soucis notés :

Résolus seuls : Oui Non

📅 MIN 5-20 : VÉRIFICATION

Solde compte principal :

€

VIREMENTS AUTOMATIQUES :

→ Charges Fixes

OK Problème

→ Épargne

OK Problème

→ Dopamine

OK Problème

ANOMALIES :

Prélèvement suspect ?

Non Oui :

Buffer entamé ?

Non Oui

📅 MIN 20-30 : CLÔTURE

Solde épargne :

€

Progression : +/-

📅 MA VICTOIRE CE MOIS :

⚠️ POINT D'ATTENTION :

📅 PROCHAIN MOMENT ARGENT :

Rappel configuré

📅 TERMINÉ. Tu as fait plus que 90% des gens.

Ferme tout. On se revoit le mois prochain.

📅 Tu n'es pas là pour optimiser. Tu es là pour OBSERVER.

Quand le timer sonne → tu arrêtes.

❑ PROTOCOLE D'URGENCE DOPA4

Quand tout s'effondre

❑ UTILISE CETTE FICHE SI :

- Tes revenus ont chuté ou tu as perdu ton emploi
- Tu as fait un achat impulsif que tu regrettes
- Tu es en découvert et tu paniques
- Tu évites de regarder tes comptes depuis des jours

⚠ IMPRIME CETTE PAGE. COLLE-LA SUR TON FRIGO.

Quand la panique arrive, tu n'auras pas le temps de chercher.

❑ PHASE 1 — STOP (Maintenant)

1. RESPIRE. 3 grandes respirations. Maintenant.

2. STOPPE toute dépense non vitale.

Vitale = loyer, nourriture, énergie. C'est TOUT.

3. NOTE tes soldes (tous les comptes) :

Compte 1 :

Compte 2 :

Compte 3 :

4. FERME l'app bancaire. Ne regarde plus aujourd'hui.

❑ PHASE 2 — SURVIE (24 heures)

5. MODE SURVIE DOPA4 activé :

Priorité 1 : Logement + Énergie + Nourriture

Priorité 2 : Ne pas créer de NOUVELLE dette

Épargne : SUSPENDUE temporairement

Dopamine : RÉDUITE mais pas à zéro (30 € maximum)

6. ÉCRIS la cause de la crise (1 phrase) :

7. DÉCIDE d'un horizon : "Mode survie pendant

❑ PHASE 3 — REDÉMARRAGE (48 heures)

8. FAIS un Moment Argent simplifié (15 min max)

9. IDENTIFIE UNE SEULE action concrète :

10. LAISSE le système automatique reprendre.

Les virements continuent.

❑ RAPPEL IMPORTANT

Tu n'as pas ÉCHOUÉ. Tu as TRÉBUCHÉ.

Le système automatique ne garde pas rancune.

Il redémarre le mois prochain.

Une rechute ne détruit pas ta progression. Elle la TESTE.

⚠ SI LES CRISES SE RÉPÈTENT

Ce n'est pas un échec du système.

Le Chapitre 14 du livre est entièrement consacré

à ces situations spécifiques.

□ SCRIPT : PARLER D'ARGENT À TON/TA PARTENAIRE

Ce script est un GUIDE, pas un texte à réciter mot pour mot.
Adapte-le à ta situation. L'important, c'est de commencer.

□ AVANT LA CONVERSATION

Choisis un moment CALME (pas après une dispute)
Prévois 30-45 minutes sans interruption
Prépare les CHIFFRES exacts (pas d'approximation floue)
Respire. Tu fais quelque chose de courageux.

□ LE SCRIPT (6 étapes)

1□ OUVERTURE

"J'ai quelque chose d'important à te dire. C'est difficile pour moi, mais j'ai besoin de ton écoute. Tu veux bien qu'on s'asseye ?"

2□ RESPONSABILITÉ

"Je t'ai caché des choses sur notre situation financière. Ce n'était pas juste envers toi. Je suis désolé(e)."

⚠ NE DIS PAS : "mais c'est parce que..." (pas encore)

3□ LES FAITS (Sois précis)

"Voilà exactement où j'en suis :"

- Notre compte commun :
- Mon compte perso :
- Épargne réelle :
- Dettes éventuelles :

⚠ Pas de minimisation. Pas de dramatisation. Les faits.

4□ LE CONTEXTE TDAH

"Mon TDAH rend la gestion de l'argent plus difficile pour moi. Ce n'est pas une excuse — j'aurais dû t'en parler plus tôt. Mais ça explique pourquoi les méthodes classiques n'ont jamais fonctionné."

5□ LA SOLUTION

"J'ai trouvé une méthode adaptée à mon cerveau. Elle s'appelle DOPA4. C'est un système automatique. J'ai besoin de ton soutien — pas que tu me sauves. Juste que tu saches la vérité."

6□ L'ESPACE

"Tu as le droit d'être en colère. Tu as le droit d'être déçu(e). Je veux entendre ce que tu ressens. Prends le temps qu'il te faut."

→ ÉCOUTE. Ne te défends pas. Ne t'excuse pas en boucle.

⚠ SI LA RÉACTION EST DIFFICILE

Si colère intense : "Je comprends. C'est normal."

Si silence : "Je sais que c'est beaucoup. Prends le temps."

Si accusations : Ne te défends pas. Écoute.

□ APRÈS LA CONVERSATION

Donne du TEMPS (la confiance revient lentement)
Montre des PREUVES (ton système en action)
Propose un Moment Argent EN COUPLE (mensuel)
Sois TRANSPARENT(E) désormais

□ TU VIENS DE FAIRE LE PLUS DUR : Décider de parler.

La conversation n'est pas la fin.
C'est le début de la reconstruction.

□ ET MAINTENANT ?

Tu as les outils. Tu as le système.

Il ne manque qu'une chose : TON action.

□ TON PREMIER PAS (Dans les 24 heures)

Choisis UNE action. Une seule. Fais-la aujourd'hui.

- Ouvrir le Calculateur Excel et remplir l'onglet 1
- Noter le solde actuel de mes comptes
- Créer ma note "Parking à Soucis Financiers"
- Programmer un rappel pour mon premier Moment Argent
- Autre :

□ SI TU AS LU CE KIT D'UNE TRAITE

Ce n'est pas un hasard.

- Le livre est la pièce centrale du système.
- Ce kit n'est que le mode d'emploi du démarrage.

□ LE LIVRE COMPLET

"TDAH ADULTE : Gérer Son Argent Sans Volonté Ni Discipline"

La méthode DOPA4 expliquée en détail.
Tous les cas particuliers. Les situations de crise.
Le couple, les freelances, l'administration.

→ Disponible sur Amazon

□ LE CARNET DE BORD DOPA4 — 90 JOURS

Tu veux un accompagnement complet ?

- 90 jours de suivi pas à pas
- 12 templates Moment Argent
- Trackers visuels + Exercices de réflexion

→ Disponible sur Amazon

Le problème n'a jamais été toi.
C'était l'absence d'un système
conçu pour ton cerveau.
Maintenant, tu l'as.

dopa4.fr

© Maxime Wells