

5 étapes pour gérer vos émotions et gagner en trading



Arnaud CARTIGNY

Sommaire

Introduction	2
Mon histoire	3
Ce qu'il se passe vraiment	4
Les 5 étapes	5
I - Avoir un plan de trading	5
II - Prendre confiance en son plan de trading	6
III - Se dissocier de ses résultats	9
IV - Etudier ses réactions	10
V - Devenir régulier dans l'application du plan	12
Conclusion	13
Bibliographie	14

Introduction

Bonjour, je ne vous connais pas encore mais laissez-moi deviner: vous vous êtes intéressé au Trading et à un moment donné, vous avez appliqué tout comme moi une méthode en mode démo avec un certain succès.

Vous vous êtes donc dit que c'était le moment de passer en réel et là les résultats n'étaient plus au rendez-vous.!

Si vous lisez cet eBook, félicitations, c'est que vous avez le mindset pour essayer de corriger le problème plutôt que d'abandonner, comme la majorité, en vous disant que le trading n'était pas fait pour vous.

Car la vérité est que tout le monde a été confronté à ce problème. Ceux qui ont continué ont compris pourquoi ils n'y arrivaient pas et ont donc adapté leur mindset pour réussir.

C'est ce que nous allons découvrir dans ce livre au moyen de **5 étapes incontournables pour réussir** mais avant permettez-moi de me présenter afin que vous compreniez pourquoi je suis bien placé pour vous parler de ce sujet ...

Mon histoire

Bonjour à tous, je m'appelle Arnaud CARTIGNY, je suis ingénieur informaticien de formation, spécialisé en sécurité informatique et je trade en compte propre depuis quelques années. Je ne suis pas encore en l'état de quitter un travail que j'aime beaucoup dans la gestion des risques et la résilience informatique mais je suis suffisamment rentable pour en prendre le chemin.

Ce concept de résilience informatique s'adapte parfaitement à la gestion de risque en trading: sauf qu'au lieu de protéger des systèmes d'information, je protège ... mon capital ! A cela se rajoute à une passion que j'ai depuis l'adolescence : le développement personnel. Jusqu'à présent je n'avais jamais trouvé le moyen de fusionner ces deux centres d'intérêt jusqu'à ce j'en découvre un troisième : le trading !

Cela fût une véritable **révélation** car le trading est un formidable terrain d'expérimentation de la gestion des risques et de la **maîtrise de ses émotions**. Je dirais même que la gestion des émotions est le critère numéro un de la réussite dans le trading.

Mon blog n'est pas comme les autres, je ne vais pas vous fournir une nième nouvelle méthode : il y a tout ce qu'il faut sur Internet et dans les livres : j'en ai suivi plusieurs et finalement je me suis rendu compte que passer de l'une à l'autre ne me permettait pas d'être plus performant.

La solution ? En choisir une, peu importe laquelle, elles ont souvent le même fond ! Il faut juste la comprendre et la maîtriser d'un point de vue technique. Une fois cela fait, je vous propose de me suivre sur mon blog, <https://grandir-avec-le-trading.com> , pour que nous apprenions à construire un plan de trading qui respecte nos émotions.

Commençons d'abord, si vous le voulez bien, à comprendre ce qu'il se passe réellement d'un point de vue émotionnel quand nous tradons avec de l'argent réel ...

Ce qu'il se passe vraiment

Quand vous commencez à passer des ordres avec de l'argent réel, vos émotions prennent le dessus. Elles sont de deux ordres et soufflent le chaud et le froid sur votre performance: l'**euphorie** et la **peur**.

- Vous pouvez être en mode euphorie: vous avez gagné de l'argent sur votre dernier trade et pensez que vous avez tout compris du trading ! Du coup, vous augmentez votre taille de position sur le trade qui suit afin de "faire un coup" avant de reperdre tous vos gains voire plus.
- Vous pouvez avoir peur: là c'est un peu plus compliqué car il y a essentiellement deux types de peur: la **peur de louper une opportunité** ou bien celle de **perdre de l'argent**.
 - En mode "peur de louper le train", vous anticipez un comportement du prix qui ne va pas forcément arriver: vous entrez en position et quelques instants plus tard, le prix fonce directement toucher votre Stop Loss: et vous avez perdu !
 - La peur de perdre de l'argent, quant à elle, a deux manifestations:
 - Soit vous avez peur de perdre vos gains latents et vous coupez vos trade dès qu'ils sont légèrement rentables en vous disant que ce qui est déjà pris n'est plus à perdre. Vos gains sont donc tout petits et réduits à zéro au premier trade perdants (ce fût mon cas pendant pas mal de temps).
 - Soit vous êtes en perte sur un trade, proche du Stop Loss: Si le prix le touche, cela valide votre perte et c'est dur à encaisser: non, vous préférez éloigner ce fichu Stop Loss voire même carrément le retirer (Argh!) car, vous en êtes sûr, le prix va forcément repartir dans votre sens ... ce qu'il finira par faire effectivement plus tard, beaucoup plus tard ... trop tard en fait car vous aurez alors perdu tout votre capital.

Vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces situations ? Pas de panique, tout trader digne de ce nom en a fait les frais également !

Qu'est ce qui ressort de tous ces scénarios noirs ? Un seul: **vous vous êtes laissé dépasser par vos émotions**. Ces émotions qui n'apparaissent pas tant que vous tradiez en mode démo sont maintenant particulièrement présentes et vous terrassent en vous faisant perdre toute rationalité.

Cet élément n'était pas inclus dans la stratégie de trading que vous aviez acheté (si vous n'avez pas carrément décidé de vous lancer dans le trading sans plan !).

La source de ces émotions vient de votre égo: oui, cette identité psychologique, que vous appelez "moi", ne supporte pas d'être remise en question ce qui arrive quand elle est mise en situation d'avoir tort.

Rassurez-vous il y a un moyen de **reprendre le contrôle** sur votre ego et cela passe pas **les 5 étapes** que je vous propose de découvrir **maintenant** ...

Les 5 étapes pour gérer vos émotions et gagner en trading

Etape 1 - Avoir un plan de trading

Qu'est qu'un plan de trading ? C'est tout simplement un ensemble de **règles écrites** qui détaille de manière très **précise et exhaustive** les actions que vous allez mener pour gérer de **manière optimale** vos trades **sur le long terme**.

Les termes ci-dessus en gras sont essentiels:

- le fait d'avoir les règles écrites fait qu'il vous sera difficile de les modifier ou de les interpréter à votre sauce. Il n'y a rien de pire que de remettre en question son plan de trading à chaque nouveau trade parce qu'on a perdu de l'argent. Nous verrons pourquoi dans le prochain chapitre.
- des règles précises et exhaustives vont prévoir tous les cas de figure de la vie de votre trade: de l'analyse avant l'entrée en position, jusqu'au suivi et à la sortie de position, en passant par la gestion des nouvelles économiques. C'est seulement en ayant tout prévu que vous saurez quoi faire quand vous serez en position. Et là vous allez me dire: "Et comment gère-t-on l'imprévu ?" Je répondrais: s'il y a une part évidente d'aléatoire en trading, il y a quand même une certaine forme de déterminisme: à tout moment, le prix peut soit monter, soit baisser, soit stagner: ça limite le champ des possibilités et des actions à mettre en oeuvre à un instant t ! Voici une check list d'éléments capitaux que votre plan de trading doit intégrer:
 - Quand entrer en position ?
 - Où placer le Stop Loss et l'éventuel Take Profit.
 - Avec quelle taille de position ?
 - Quand dois-je prendre mes profits tout ou partiellement ?
 - Quand dois-je prendre mes pertes ?
 - Quand dois-je rapprocher le Stop Loss en cours de trading ?
- Vous ne pourrez que très rarement acheter au plus bas et revendre au plus haut en trading. En fait c'est tellement utopique de penser cela, qu'aucun plan de trading digne de ce nom ne cherche à atteindre cet objectif ! Au mieux il cherchera seulement à accompagner le prix durant une partie d'un mouvement. En revanche, il vous appartient que la gestion de tous vos trades soit le plus en accord avec votre plan de trading.

Le travail d'un trader n'est pas de gagner de l'argent mais d'appliquer son plan de trading à la lettre. C'est seulement là qu'il gagne de l'argent !
- Le dernier point est capital: le plan de trading est prévu pour fonctionner sur le long terme. C'est précisément le point que nous allons voir maintenant.

Etape 2 - Prendre confiance en son système de trading

Nous avons tous plus ou moins tendance à fonctionner de manière discrétionnaire dans la vie de tous les jours: une cause entraîne une conséquence et si on répète la cause, on peut raisonnablement s'attendre à obtenir la même conséquence. Pourquoi cela fonctionne ? Parce que le contexte qui permet d'agir est toujours le même.

Ce n'est pas que fonctionne le trading: en fait l'approche est statistique: le contexte n'est jamais le même et on peut juste raisonner en terme de probabilité.

Ainsi plusieurs trades pris dans les mêmes conditions apparentes qu'un autre ne vont pas forcément donner le même résultat. En revanche sur un nombre important de trades, **le résultat moyen sera conforme à nos attentes.**

C'est là qu'est la clé: avec la mauvaise approche, celle qui consiste à essayer de justifier et expliquer nos échecs et donc à corriger un élément de notre plan de trading pour faire mieux la prochaine fois, nous allons rendre instable notre plan de trading qui ne marche sur le long terme. Que se passe-t-il quand on change de direction tout le temps ? On tourne en rond et on ne finit nulle part !

Il faut donc commencer à raisonner sur le long terme et appliquer son plan de trading suffisamment longtemps avant de modifier quoi que ce soit.

Comment mesurer la pertinence de son plan de trading ? En utilisant des indicateurs statistiques et non discrétionnaires.

Un exemple d'indicateur discrétionnaire est bien sûr **le prix**. Tout le monde regarde cet élément et pourtant, tel l'indicateur de consommation instantanée de votre véhicule, **il ne vous sert à rien sur un long trajet !** Il faut donc utiliser des indicateurs qui sont pertinents sur le long terme.

Voici les 4 que j'utilise:

- **Le Pay Off Ratio (POR)** s'obtient en faisant la moyenne de ses gains et en le divisant par la moyenne de ses pertes. Il ne peut se calculer uniquement que sur une période donnée: 1 journée si vous faites plusieurs trades, 1 semaine, 1 mois, 1 année ou depuis le début. On parle souvent de son petit frère, le **RRR (Ratio Risk Reward / pourcentage Risque Récompense)**: lui concerne le placement envisagé du SL et du TP au sein d'un trade. Le Pay Off Ratio, lui, mesure les résultats **effectifs** de chaque trade.

$$\text{POR} = \frac{g}{p}$$

La formule est donc

Cet indicateur s'exprime en pourcentage et représente le rapport entre ce que vous gagnez en moyenne et ce que vous perdez en moyenne.

Plus grand que 1, il signifie que quand vous gagnez, c'est en général plus que vos gains. Si vous ne touchez pas tout le temps à vos Take Profits (TP) et à vos Stop Loss (SL), cela signifie que vous avez un stop relativement serré par rapport à vos objectifs et cela est très bien !

Quand il est inférieur à 1, c'est que vos gains sont en moyenne trop petits par rapport à vos pertes: vous avez tendance à couper très vite vos positions gagnantes par peur de perdre et vous laissez courir vos pertes trop longtemps, sans doute en passant en mode espoir que le prix puisse se retourner dans votre sens.

- L'autre indicateur est la **probabilité de succès (PS)**: il s'agit du nombre de trades gagnants sur le nombre total de trades pris.

$$PS = \frac{ng}{ng+np}$$

La formule est donc

Il indique tout simplement votre pourcentage de trades gagnant **sur une période donnée**.

Contrairement à ce que l'on peut penser, une valeur inférieure à 50% n'est pas problématique dans la mesure où votre Pay Off Ratio est supérieur strictement à 1. Pour déterminer cela, il nous faut calculer une troisième valeur: l'espérance de gain.

- L'espérance mathématique de gain est, comme son nom l'indique, **l'espérance moyenne de la somme que l'on va récolter sur un trade**. Cette grandeur se calcule également sur une période donnée. A titre indicatif, je le fais tous les mois.

$$E = \frac{ng.g - np.p}{ng+np}$$

L'espérance se calcule comme suit:

Complicé ? Pas tant que cela ! On multiplie le nombre de trades gagnants par le montant moyen gagné (c'est donc approximativement ce qu'on a gagné en tout). On retire le nombre de trades perdants par le montant moyen perdu (c'est en gros ce qu'on a perdu en tout) et on divise le résultat par le nombre total de trades pris. Le résultat sera un chiffre en €. Si votre espérance est négative, vous êtes perdant sur le long terme. Si elle est positive, vous avez une belle carrière de trader qui s'offre à vous ! Par extension, **si $ng.g > np.p$ alors vous êtes rentable**.

Le dernier est le facteur d'opportunités : il s'agit tout simplement du **nombre de trades pris dans une période donnée**. Car si une stratégie fonctionne sur le long terme, encore faut-il qu'il y ait suffisamment de trades pour que les statistiques s'appliquent !

Un exemple est plus parlant : vous jouez à pile ou face : vous vous attendez donc à avoir à peu près autant de résultat pile que de face ... mais seulement si vous jouez suffisamment longtemps (disons au moins 30

fois) : si vous ne jouez que 5 fois, vous pouvez très bien obtenir 5 piles ce qui vous donnera l'impression que votre pièce est truquée ! C'est la même chose en trading : il faut appliquer son plan suffisamment de fois pour en estimer sa pertinence. Il faut donc se donner les moyens de le faire ce qui requiert que votre stratégie ne soit pas trop exclusive et qu'elle ne vous donne pas une opportunité que tous les mois !

Ces quatre valeurs, calculées conjointement, vous permettent donc d'un coup d'oeil de savoir quel type de trader vous êtes: techniquement bon ou pas (Probabilité de succès), gagne-petit ou pas (Pay Off Ratio) et surtout rentable ou pas (Espérance de gain en relation avec le facteur d'opportunités).

C'est uniquement sur une série d'au moins 30 trades que vous allez pouvoir avoir un résultat suffisamment pertinent pour voir ce qu'il vous faut corriger dans votre plan de trading, ou dans votre façon de l'appliquer, et ainsi améliorer vos résultats.

Comment savoir si vous avez correctement votre plan de trading ou pas, c'est ce que nous allons voir à la prochaine étape.

Etape 3 - Etudier ses réactions

Pour savoir si vous avez correctement appliqué votre plan de trading, il vous faut tenir un journal de trading:

A chaque trade, vous allez ainsi décrire le contexte technique (Tendance, News économique,...) mais également psychologique en décrivant votre état d'esprit (Fatigué, Euphorique, ...).

Vous allez également préciser pourquoi vous êtes intervenu à tel moment (entrée en position, remontée de SL, sortie) ainsi que 3 copies d'écran: celle de votre entrée en position, celle de votre sortie de position et une autre quelques temps après la sortie de position (pour savoir si vous êtes sorti au bon moment ou pas).

Ce journal vous sera très précieux pour analyse, a posteriori, si vous avez respecté votre plan de trading ou non.

Il y a fort à parier que si vous l'avez respecté, vous serez à même d'obtenir des indicateurs de trading pertinent et que vous saurez alors si vous pouvez avoir confiance en votre plan ou pas.

Si ce n'est pas le cas, c'est que vous êtes encore trop en mode de pensée discrétionnaire plutôt que statistique et c'est pour cela que votre égo intervient.

Voyons à présent comment faire taire ce fichu égo ...

Etape 4 - Se dissocier de ses résultats

Comme nous l'avons vu à l'étape 2, seule l'approche statistique compte sur le long terme. Vous pouvez donc avoir 10 pertes consécutives en trading, cela ne doit pas être considéré comme dramatique si vous avez respecté et appliqué votre plan.

Une technique que j'utilise est celle du jeu vidéo: un jeu comme Tétris requiert que l'on assemble les cubes d'une certaine façon pour faire disparaître des lignes complètes et ainsi gagner des points. Je trouve ce jeu particulièrement formateur pour le trading car si on se laisse déborder par les cubes qui tombent de plus en plus vite, les émotions arrivent très rapidement et créent un phénomène de stress qui nous fait encore plus stresser et ainsi perdre !

Maintenant si on prend l'approche qu'il s'agit juste d'un jeu et qu'on garde cela en tête, on va très rapidement arriver à se détacher du résultat et juste empiler les cubes.

Au début vous n'y arriverez sans doute pas et il vous faudra faire des pauses après 3 échecs successifs afin d'éviter la crise de nerf ! Toutefois, si vous arrivez à faire cela suffisamment longtemps, vous allez même certainement trouver le jeu rébarbatif et perdre de l'intérêt à jouer car que vous gagnez ou pas, vous vous êtes détaché du résultat.

C'est précisément le résultat qu'il faut atteindre avec votre trading: **vous détachez du résultat**. Pour vous aider je vous propose également une astuce qui a fait ses preuves: **retirer l'indicateur de profit/perte latent**: vous savez, cet indicateur qui vous indique combien vous avez gagné ou perdu si vous sortez de position immédiatement: il change tout le temps et cela donne le tournis: retirez le et concentrez-vous uniquement sur les graphiques comme vous le feriez avec Tétris: vous regardez les cubes tomber et ignorez le nombre de points que vous avez gagnés !

Evidemment, si se laisser de Tétris est un bon exercice, je ne vous demande pas d'atteindre un tel niveau de détachement que vous ne trouviez plus aucun intérêt à trader ! Au contraire, vous devez trouver un réel engouement à appliquer le plan de trading et à exceller dans son application en cherchant à être le plus efficace et régulier possible. C'est là qu'est le vrai intérêt du jeu.

Vous pouvez également vous initier à la méditation de pleine conscience qui consiste à se mettre dans l'état d'être spectateur de ses propres pensées sans avoir de jugement dessus: c'est exactement le même principe que ce

5 étapes pour gérer vos émotions et gagner en trading
que je vous ai décrit avec Tétris mais cela est plus difficile tant il est vrai qu'il n'est pas aisé d'arrêter de penser; je vous recommande les livres cités dans la rubrique bibliographie pour approfondir ce sujet ...

Voyons à présent la dernière étape, celle qui vous permettra enfin de devenir régulier dans votre façon d'appliquer votre plan de trading.

Etape 5 - Devenir régulier dans l'application de votre plan

Si vous conduisez pour vous rendre sur votre lieu de travail, vous avez dû faire plusieurs fois cette expérience: à un moment donné vous étiez dans vos pensées et quand vous en êtes sorti, une fois arrivé au bureau, vous vous êtes rendu compte que vous aviez oublié ce qui c'était passé pendant une bonne partie du trajet ! Cela fait peur et pourtant vous êtes arrivé à votre destination: la partie subconsciente de votre cerveau a piloté votre voiture à votre place et ne vous a rendu la main que quand il y avait un événement anormal qui nécessitait une prise de décision consciente.

C'est exactement de cette façon que vous devez trader à ceci près que si votre plan de trading est complet, il ne peut pas y avoir d'événement anormal (vous devez même intégrer la panne de courant ou la panne internet dans votre plan) !

Comment faire pour atteindre cet état de pilotage automatique en trading ?

Eh bien si vous avez suivi toutes les étapes que je vous ai décrites, vous devriez à présent avoir un plan de trading en lequel vous avez confiance et que vous vous êtes efforcé de mettre en oeuvre le plus fidèlement possible. Vous êtes même devenu un expert dans sa mise en oeuvre à un point tel qu'on pourrait vous comparer à une machine !

Si ce n'est pas le cas, ne brûlez pas les étapes et prenez le temps de bien maîtriser chacune d'entre-elle.

Une fois cela fait, vous allez sans doute être déçu, mais le secret pour passer en mode pilotage automatique est de pratiquer, pratiquer et encore pratiquer jusqu'à en avoir la nausée ! C'est seulement au bout d'un certain temps que vous obtiendrez cet état de pilotage automatique tant recherché.

Continuez de suivre vos statistiques disons sur une période d'un an afin d'avoir suffisamment de trades pour obtenir des résultats concluants. A la fin de la première année, si vos statistiques de suivi sont bonnes, autorisez-vous enfin à regarder votre indicateur de résultat financier.

Félicitations vous avez réussi, vous êtes rentable en trading !

Conclusion

Voilà, nous sommes arrivés au terme de ce petit bout de chemin sur la reprise du contrôle sur nos émotions pour devenir un trader rentable.

Vous pouvez prendre la pilule bleue et continuer à penser que le trading n'est pas pour vous parce que c'est un casino et que c'est toujours la maison qui gagne ou bien prendre la pilule rouge et voir jusqu'où cela peut vous amener.

Dans ce dernier cas, je vous invite dès maintenant à me suivre sur le blog <https://grandir-avec-le-trading.com> et à consulter ma [liste d'articles](#) disponibles afin d'approfondir des sujets particuliers.

Bibliographie

Le pouvoir de la confiance en soi - Brian TRACY - 9782924061336

Ce qui est caché aux sages et aux intelligents - Thierry SALMERON -
9782874021022

Un temps pour la méditation - Carl de MIRANDA - 9782081211148

L'observation de soi - L'éveil de la conscience - Red HAWK -
9782842431723

L'argent : l'art de le maîtriser - Anthony ROBBINS - 9782892258882

AGIR - Thami Kabbaj - 9782212571325

Réussir en Trading - Van K. Tharp - 9782909356327 (Excellent celui-là !)

Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études - Oliver Roland -
9791092928228