

Document protégé par les droits d'auteur - @LeTroneFr

## Introduction à l'auto-discipline

La plupart des traders débutants se jettent dans les marchés financiers sans y être préparés au préalable. Et quelle pire idée que de s'élancer dans le trading sans préparation ni connaissance face à des personnes disciplinées ? Imaginez vous devoir monter sur un ring de boxe sans y être préparé face à un champion. Vous sentez vous capable d'en sortir gagnant ?

Avant toute chose, il est à rappeler que les deux principales raisons pour lesquelles la plupart échouent en trading sont dues soit à des stratégies de trades trop "pauvres" (manque de raisons qui nous font prendre un trade par exemple, si vous n'utilisez qu'une seule raison pour prendre votre trade sans appuyer celui-ci par d'autres signaux, la stratégie de trade risque d'être trop pauvre en confirmation) soit à un mauvais comportement face à nos trades (ce qui arrive quand on ne se tient pas à notre plan).

Pour vous préparer à l'auto-discipline, posez-vous cette question "D'où provient l'argent que je gagne sur mes trades ?" La réponse est tout simplement des comptes des autres traders et ces autres traders n'ont absolument aucune envie de vous donner leur argent. Alors pendant que vous lisez ceci, ces personnes sont déjà en train d'établir leur stratégie de trade destinée à prendre l'argent d'autres traders. En soi, le manque de connaissance n'est pas la raison principale pour laquelle les traders débutants perdent, mais plutôt par leur manque de préparation, être incapable de gérer leurs risques et leurs émotions. (CF le mauvais comportement.)

Beaucoup déteste faire face à leur perte dans le trading, alors si vous souhaitez devenir un trader gagnant, il faut savoir vous gérer, établir votre ligne de conduite (Trading plan), calculer vos risques / récompenses et accepter vos pertes.

Avant de se lancer dans l'élaboration de son plan, il est nécessaire avant tout de savoir en quoi il consiste.

Le trading plan permet de garder votre calme durant le processus du trade car toutes vos pensées devraient avoir été faites au préalable. Il est à rappeler que 90% du travail d'un trader s'effectue avant l'exécution de son trade !

Un trader confirmé qui aura su construire son trading plan selon son image sera alors relaxé et détendu lors de ses trades alors qu'un trader sans plan sera nerveux et anxieux durant son trade, cela peut alors mener à des comportements irrationnels.

1

Document protégé par les droits d'auteur - @LeTroneFr

Dès que votre trading plan sera élaboré, vous trouverez alors le trading plus objectif et vous serez bien moins émotionnel vis-à-vis de vos positions et vos trades qui seront plus sélectifs qu'avant, il apporte alors une réelle structure et organisation pour chacun de vos trades.

**Alors étant donné qu'il est indispensable d'avoir son propre plan, quelles sont les étapes pour construire et améliorer son plan ?**

### 1. Construire son plan

Le plan doit contenir des éléments psychologiques et personnels.

Par l'aspect psychologique, il s'agit de faire refléter qui vous êtes, votre psychologie et ce que vous souhaitez accomplir.

Qui êtes-vous ?

Pourquoi êtes-vous dans le trading ?

Quels sont vos buts (sur le mois, sur l'année, sur le long-terme) ?

Possédez-vous de quelques connaissances à propos du trading ?

Avez-vous vécu des histoires dans votre passé qui peuvent impacter votre capacité à analyser 'rationnellement' ?

Du côté personnel, vous devez faire apparaître votre capital avec lequel vous travaillez, le marché que vous tradez et les risques adéquats.

Quel(s) marché(s) tradez-vous ?

Sur quel timeframe travaillez-vous ?

Quel setup de trade utilisez-vous ?

Quels sont vos règles pour rentrer dans un trade ?

Où placer votre stop ? Vos objectifs de profits ?

Quelles sont vos règles de risk management (Par exemple : Ne pas risquer plus de 5% de son capital de trade sur une seule position, utiliser un tel % de son capital sur un trade) ?

Votre plan doit donc décrire votre comportement face au trading et doit définir l'exécution du trade que vous prenez (Le quand et le pourquoi ?).

2

Document protégé par les droits d'auteur - @LeTroneFr

### 2. Définir votre stratégie de trade

Ici, l'élaboration de votre stratégie de trade est purement personnelle.

Personne ne voit le marché de la même manière, donnez une même chart à 100 traders et vous aurez 100 visions différentes.

Certains privilégient l'analyse du prix purement graphique (Chart pattern, candlestick) pendant que d'autres se laissent guider par l'analyse technique (utilisation d'indicateurs), il n'existe pas de stratégie de trade parfaite.

Dans l'idéal il faut que votre trade soit conforté par plusieurs raisons de le prendre et avoir une

moyenne de gain supérieure à votre moyenne de perte. C'est ce qui fera de vous un gagnant sur le long-terme.

Certains baseront leur trade uniquement sur l'analyse fondamentale, d'autres sur l'analyse technique.

Tout cela importe peu. Le principal est qu'il y ait une réunion spécifique de conditions afin de vous permettre d'établir votre entrée dans le trade.

Il est recommandé d'utiliser au minimum 2 voir 3 raisons pour prendre un trade.

Quelles sont les raisons ? Cela peut être un pattern candlestick, un chart pattern, un signal d'achat /vente sur un indicateur ou bien une divergence. L'important est que les conditions nécessaires liées à votre setup se rencontrent afin de vous permettre de prendre votre position.

Il faut savoir qu'une majorité de traders débutants ne calculent pas leur risque et c'est ce qui les amène à perdre la totalité de leur capital.

Pour cela il faut aussi avoir un money management précis et respecté.

**Exemple :** Un trader lambda possède un capital de 100.000\$, il décide alors de se permettre une taille maximum par position de xxx\$. Sa règle principale est de ne pas risquer plus de 5% de son capital total sur un trade, il calculera alors sa position afin que son stop ne lui coûte pas plus de 5000\$

Ici intervient ensuite le calcul du risk/reward, au plus votre stratégie de trade possède un r/r élevé, mieux c'est.

Le r/r est simplement un calcul qui permet de savoir combien vous permettez de perdre par rapport à un gain espéré. Les traders débutants négligent beaucoup cet aspect ce qui explique que leurs pertes sont souvent plus grosses que leurs profits. Le r/r minimum conseillé est celui de 2:1, c'est à dire que l'on vise comme objectif de gain 2 fois la perte autorisée.

Ainsi plus le ratio est élevé (3:1, 4:1...) au plus il sera simple de compenser ses trades perdants lorsqu'on aura un trade gagnant.

Au-delà de l'aspect du r/r, il faut une stratégie qui produise suffisamment de trades gagnants afin de vous empêcher de perdre votre capital. Pour cela prenez votre temps, utilisez les historiques des cours que le passé nous donne, faites de l'analyse a posteriori avec votre setup et regardez si cette stratégie montre un bon taux de trades gagnants. Ensuite, passez au trade réel sur papier, identifiez votre setup sur une chart en direct, notez votre entrée/stop/profit et au bout d'une

3

Document protégé par les droits d'auteur - @LeTroneFr

vingtaine/trentaine de trades, voyez si la stratégie utilisée semble performante ou non, permet-elle de subvenir au minimum à un bénéfice nul ?

Car oui, vous aurez beau avoir une stratégie de trade permettant d'obtenir un r/r attrayant, si votre moyenne de trade gagnant ne vous permet pas d'accroître votre capital, cela n'est d'aucune utilité et il faudra alors revoir vos setups au plus vite.

Il est souvent dit qu'il faut au minimum avoir un r/r de 2:1 mais cela est faux car il est nécessaire de concilier R/R et taux de trades gagnants.

Un daytrader aura pour travail de trade sur de court-timeframe. Avoir un r/r 2:1 sera presque trop difficile pour lui. Il devra alors se baser sur une stratégie avec un r/r qui, unit à son taux de trades gagnants moyen, lui permettra d'être gagnant.

Si vous avez un risk reward de 2:1, cela signifie que vous risquez 1\$ pour gagner 2. Admettons que vous avez un setup avec un r/r de 2:1 mais ne produisez que 20% de trades gagnants. Cela signifie que sur 10 trades vous aurez 8 trades perdants et 2 trades gagnants :

Perte totale :  $1\$ * 8 = 8\$$

Gain total :  $2\$ * 2 = 4\$$

Bénéfice :  $4\$ - 8\$ = -4\$$

J'espère que vous comprenez le lien entre r/r et taux de réussite. Il est important de trouver une stratégie permettant de fournir au minimum suffisamment de trades gagnants afin d'obtenir au minimum un bénéfice nul.

Evidemment, le r/r dépendra fortement du type de trader que vous êtes et le marché que vous tradez. Obtenir un bon r/r est souvent long et fastidieux mais finira par vous rendre gagnant car la compensation des pertes sera plus simple à réaliser.

Win rate	Minimum RRR
25%	3:1
33%	2:1
40%	1.5:1
50%	1:1
60%	0.7:1
75%	0.3:1

Tableau récapitulatif montrant le taux moyen de trade gagnant minimum à avoir selon son r/r afin d'obtenir un bénéfice nul.

4

Document protégé par les droits d'auteur - @LeTroneFr

Concernant votre stratégie de trade, il ne faut pas oublier qu'un setup de trade sur une position en long sera bien plus efficace dans un marché haussier que dans un marché baissier.

### 3. Le travail sur-soi

L'un des plus grands obstacles des traders est de faire face à ses émotions.

Douter de soi lorsqu'il est temps de sortir de son trade avec un profit suffisant ou craindre de devoir couper ses pertes en espérant que le prix remonte sont deux habitudes à bannir.

Le plan est là pour vous guider, il faut alors vous y tenir. Votre objectif de prise de profit est votre objectif, votre niveau de stop est votre stop, si l'un est atteint il faut savoir agir en conséquence et toujours se tenir à son plan.

Une bonne habitude à avoir serait d'enregistrer chacun de vos trades, que ce soit dans un journal ou un fichier numérique. Notez chaque trade pris, l'entrée, la sortie, le stop, vos émotions apparues durant la durée du trade. Cela peut être d'une très grande aide afin de mieux comprendre pourquoi votre trade a échoué. Si par exemple l'une de votre stratégie est d'acheter en plein mouvement volatile et que vous voyez que cette stratégie ne fonctionne pas, il faut alors la bannir. Dans le cas où vous voyez que vous continuez à suivre cette méthode, c'est alors clairement un problème comportemental et si vous n'êtes pas capable de modifier votre comportement, alors le trading n'est pas fait pour vous.

### 4. S'encaer dans sa stratégie de trade

Bien souvent, on a tendance à essayer une stratégie de trade puis n'obtenant pas les résultats souhaités, on décide de la changer pour une nouvelle. L'élaboration d'une stratégie parfaite est à oublier, il n'en existe pas, vous serez toujours soumis à des trades perdants ! Dans le cas où les tests papier de votre stratégie montre que la performance n'est pas suffisante, il est alors possible de la changer ou l'améliorer afin de produire une stratégie gagnante sur la durée.

#### 5. La revue de plan

Lors de la première étape, vous devez vous définir des objectifs dans la construction du plan, vos objectifs sont-ils atteints ? S'ils ne le sont pas, qu'est-ce qui vous fait obstacle entre vous et votre objectif ? Est-ce votre setup de trade qui est mauvais ou votre comportement qui est fautif durant vos trades ?

Si le setup est fautif, il est toujours possible d'établir une nouvelle stratégie de trade.

5

*Document protégé par les droits d'auteur - @LeTroneFr*

Si votre comportement est fautif, il faudra alors être capable de se regarder dans le miroir et prendre conscience des mauvais comportements qui vous nuisent, habituez vous à vous contrôler et à extérioriser vos émotions, devenez un réel robot.

**NB : Ceci n'est qu'un exemple de plan sur lequel il est possible de s'inspirer. Mais retenez que chaque trader possède un plan unique et différent basé sur ses objectifs et son expérience passée.**

Garder toujours en tête de rester patient, d'être persistant et de toujours garder un mental positif. Le trading est loin d'être une activité facile et demande beaucoup de rigueur et de professionnalisme.

Pour pouvoir gérer le trading il faut pouvoir développer un bon capital mental. Le capital mental est un concept psychologique qui comprend généralement l'auto-efficacité, l'optimisme et la résilience. Avoir un bon capital mental ne signifie pas seulement avoir une attitude positive mais aussi des compétences permettant de produire des biens mentaux tel que l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement. Si vous n'êtes pas capable d'avoir un bon capital mental alors le trading n'est pas fait pour vous. Si vous êtes capable de tenir un plan et de travailler sur cette règle de conduite alors je vous souhaite d'être gagnant sur le long-terme

6