MEDUSA CRYPTO

MANUEL PATRIMONIAL

L'INVESTISSEMENT CRYPTO SÉRIEUX

Le Manuel *Medusa*

Une méthode patrimoniale d'exposition modulée à Bitcoin et aux crypto-actifs, à rebours des doctrines retail héritées.

Medusa

Analyste de marché · Certifié AMF

Document de référence

Cercle d'investissement Medusa

SOMMAIRE

Le *parcours*

Dix chapitres pour désinstaller la doctrine retail héritée et installer à la place une méthode patrimoniale d'exposition modulée.

00 Préface

01 Le mensonge fondateur du retail crypto

02 L'asymétrie destructrice des altcoins

03 Always-in BTC

04 La règle des paliers

05 Lire le marché en quatre couches

06 Le tableau de bord des douze signaux

07 La macro pilote la crypto

08 Le test par l'absurde

09 Les huit régimes de marché

10 Comment je travaille

Annexes

PRÉFACE

Une illusion héritée à *désinstaller*

Si vous lisez ces lignes, vous avez probablement déjà acheté du Bitcoin. Ou vous êtes sur le point de le faire. Vous avez sans doute lu une dizaine d'articles sur "comment commencer", regardé deux ou trois vidéos YouTube, peut-être même suivi un podcast. Et à l'intérieur, vous portez plus ou moins consciemment une grammaire de l'investissement crypto qu'on vous a vendue par défaut.

Cette grammaire tient en trois règles. Achetez Bitcoin. Tenez longtemps. N'écoutez pas les baissiers. Elle a l'avantage d'être simple. Elle a un défaut majeur : elle n'a pas été conçue pour vous protéger. Elle a été conçue pour faciliter votre entrée sur le marché et votre maintien, peu importe ce qui se passe ensuite.

Je n'écris pas ce manuel pour vous convaincre que le Bitcoin est une bonne idée. C'est probablement le cas. C'est même peut-être la classe d'actifs la plus singulière de notre époque. J'écris ce manuel parce que le contenu disponible aujourd'hui pour comprendre comment s'y exposer rationnellement est, dans son immense majorité, soit naïf, soit complaisant. Souvent les deux.

La doctrine du *HODL aveugle* (acheter et tenir, point final) vous a fait subir *84 %* de drawdown en 2018. Elle vous a refait subir *77 %* en 2022. Elle vous fera revivre exactement la même chose au prochain cycle, sauf si vous changez de méthode.

L'industrie ne vous a jamais expliqué qu'il existait autre chose. Pas par malveillance. Par paresse, par marketing, par habitude. Quand on vend de la crypto, on vend un produit simple : on simplifie. Quand on accompagne quelqu'un qui veut investir sérieusement, on lui apprend une discipline.

Ce que vous allez lire ressemble à cette discipline. Pas une recette, pas un signal d'achat, pas une boule de cristal. Une méthode de lecture du marché, une architecture de **gestion du risque**, et un cadre psychologique qui résiste aux cycles. Une seule règle traverse toutes les pages : *la priorité reste la protection du capital*. Tout le reste en découle.

Vous y trouverez dix chapitres tranchants. Certains contredisent ce qu'on vous a appris. Vous lirez par exemple pourquoi être en cash pendant un bear market est une erreur. Pourquoi `95 %` des altcoins vous ruineront mathématiquement si vous les détenez passivement. Pourquoi un seul indicateur, quel qu'il soit, ne vaut rien. Pourquoi la macro pilote la crypto plus que les chartistes ne veulent l'admettre.

Vous y trouverez aussi des outils. La grille des **paliers d'exposition**. Le **tableau de bord** des douze signaux qui pilotent vraiment l'allocation. Le **test par l'absurde**, une seule question, posée chaque matin, qui remplace cent pages d'analyse narrative. Et la cartographie des huit régimes de marché que personne ne formule clairement en France.

Lisez avec un crayon. Annotez. Contestez. Comparez à votre expérience. Si à la fin vous pensez que ce manuel se trompe, vous aurez au moins articulé ce que vous croyez. C'est déjà un progrès considérable par rapport à la majorité des particuliers qui s'exposent à la crypto sans avoir jamais écrit une seule règle.

Bonne lecture.

— *Medusa*

CHAPITRE 1

Le mensonge fondateur du retail crypto

01

ANALYSE BITCOIN

> *”Le HODL n’est pas une discipline. C’est l’absence de discipline maquillée en sagesse.”*
>
> — POSTULAT DE MÉTHODE

Il existe une fiction collective dans la sphère crypto retail. Elle dit qu'il suffit d'acheter du Bitcoin et de tenir longtemps pour s'enrichir. Elle est répétée dans des milliers de vidéos, vendue dans des centaines de livres, brodée dans le storytelling de l'industrie. Elle a même un nom rassurant : le HODL.

Cette fiction ne tient pas trente secondes face aux données.

Quatre dates. Décembre 2017 : Bitcoin atteint ***19 800 dollars***, puis chute à environ 3 200 dollars en douze mois, soit une baisse de ***84 %***. Novembre 2021 : nouveau sommet à ***69 000 dollars***, suivi d'une chute autour de ***15 500 dollars*** en novembre 2022, soit une baisse de ***77 %***. Octobre 2025 : pic à ***126 000 dollars***, suivi d'un flash crash le 10 octobre où environ 19 milliards de dollars de positions sont liquidés en 24 heures, record historique. Et vous croyez que la stratégie du « achetez et tenez » est une stratégie ?

Regardons-la honnêtement. Le HODL n'est pas une discipline d'investissement. C'est l'absence de discipline maquillée en sagesse. Il consiste à ne rien décider. Ni quand on entre, ni à quel pourcentage du patrimoine, ni quand on allège, ni quand on augmente. Une non-méthode qui fait subir mécaniquement chaque drawdown, pleinement, sans amortisseur.

Ce que le HODL produit dans les faits

Prenons le cas type d'un investisseur qui a acheté pour 10 000 euros de Bitcoin en novembre 2021, au sommet à environ *69 000 dollars*. Quelques mois plus tard, son portefeuille vaut autour de 2 300 euros. La théorie du HODL lui dit : ne touchez à rien. À titre d'illustration, il faudra plus de deux ans et demi, jusqu'au mois de mars 2024, pour qu'il revienne à son point d'entrée. Pendant ces deux ans et demi, il aura porté psychologiquement et financièrement une perte latente atteignant *77 %*.

Vous me direz : oui, mais à long terme, le prix monte. C'est exact. Le problème est ailleurs. Pendant ces deux ans, la quasi-totalité des particuliers qui ont entamé un HODL en novembre 2021 ont vendu en cours de route. Pas par manque de patience théorique. Parce que la psychologie humaine n'est pas faite pour porter une perte non couverte de *75 %*. À un moment, on craque. On vend au pire moment, entre *60 %* et *80 %* de drawdown. Et la « stratégie » se termine en sortie de panique.

Cette mécanique n'est pas une exception. C'est la règle. À chaque cycle, la majorité des entrants au sommet capitulent autour du bottom. Les enquêtes répétées sur les cohortes de short-term holders **Glassnode** confirment ce schéma de manière implacable. Le HODL, vendu comme passif et tranquille, est en pratique l'un des comportements les plus émotionnellement coûteux qu'un particulier puisse adopter.

Pourquoi cette fiction persiste

Si la doctrine est aussi fragile, pourquoi tient-elle ? Parce qu'elle arrange tout le monde, sauf vous.

Elle arrange les plateformes d'échange : un client qui achète et ne revend jamais ne demande pas de support, ne pose pas de question, ne challenge pas les frais. Il est rentable.

Elle arrange les Bitcoin maximalistes. La doctrine renforce le récit de la conviction pure, qui justifie leur posture publique et nourrit le narratif identitaire de l'industrie.

Elle arrange les conseillers crypto qui ne veulent pas se mouiller. Dire « tenez longtemps » ne demande aucun effort analytique. Aucun risque réputationnel. Aucune compétence en **gestion du risque**.

Elle ne vous arrange pas, vous. Parce que vous, vous portez tout : la psychologie, le drawdown, la perte sèche au moment où vous craquez. La doctrine vous donne l'illusion de faire quelque chose, alors qu'elle vous interdit de faire la seule chose qui compte : moduler votre exposition.

La méthode qui change tout

L'inverse du HODL n'est pas le trading frénétique. Ce n'est pas non plus le market timing parfait, qui n'existe pas. C'est un troisième chemin, celui des analystes patrimoniaux sérieux, des fonds quantitatifs et de toute personne qui a survécu à plus d'un cycle complet.

Cette méthode a un nom : la **modulation par paliers** d'exposition. L'idée est simple. Entre 0 % et *100 %* d'exposition, il existe une grille de paliers indicatifs (*10 %* , *20 %* , *30 %* , *35 %* , *50 %* , *60 %* , *65 %* , *70 %* , *100 %*), à adapter à chaque profil. Chaque palier est déclenché par un **faisceau d'indices**, jamais par un signal isolé. On monte par paliers en **bottom-accumulation**. On allège par paliers en **top-distribution**. On ne reste jamais figé, ni à 0 %, ni à *100 %* .

À titre purement illustratif, en **bottom-accumulation** typique, un profil conservateur peut grimper progressivement de *20 %* à *30 %*, puis *60 %*, puis vers *100 %* au fur et à mesure que le marché se purge des liquidités basses. Le résultat n'est pas magique. On rate parfois 5 ou *10 %* du sommet, on rate parfois 5 ou *10 %* du bottom. Mais on ne porte jamais un drawdown de *75 %*. Le portefeuille reste lisible. La discipline reste tenable.

Ce manuel détaille cette méthode dans les neuf chapitres qui suivent. Avant d'y entrer, il faut nettoyer une autre illusion héritée : celle qui concerne les altcoins. Et là, la statistique est encore plus brutale.

> *Mieux vaut manquer 15 % de hausse que subir une purge de 40 %.*

Chacun adapte cette lecture à son propre profil, à son horizon d'investissement et à sa tolérance au risque. Mais une chose est sûre : la doctrine du **HODL passif** n'est pas une stratégie. C'est l'absence de stratégie. Et c'est le premier mensonge à désinstaller.

CHAPITRE 2

02

L’asymétrie destructrice — ce que les altcoins vous font vraiment

ANALYSE

> *”Un altcoin moyen perd 90 % et plus de sa valeur en bear market. Pas 30 %. Pas 50 %. Quatre-vingt-dix pour cent.”*
>
> — STATISTIQUE MESURÉE SUR DEUX CYCLES

Si vous avez été exposé à la crypto pendant plus de trois ans, vous avez probablement détenu des altcoins. Solana, Ethereum, Cardano, Polkadot, Avalanche, des memecoins, peut-être un panier « Top 50 ». Vous l'avez fait pour la bonne raison : Bitcoin paraissait trop sage, trop cher, trop « mainstream », et les altcoins promettaient de la performance.

Examinons cette promesse à la lumière des données. Pas des cas anecdotiques. La distribution complète.

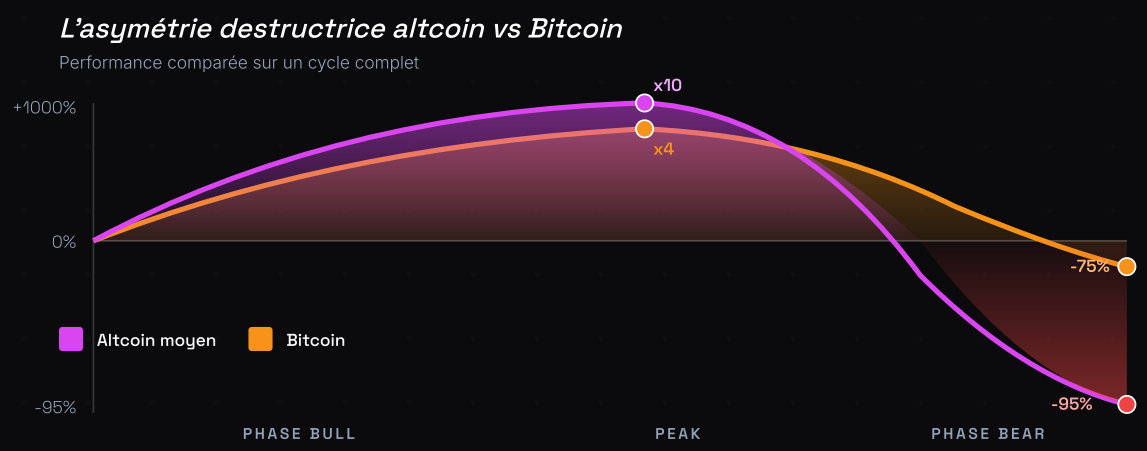
La statistique que personne ne formule

Lors du bear market 2018, voici ce qu'a fait le top 10 altcoins (hors Bitcoin) entre janvier et décembre 2018, en moyenne sur la période :

- Drawdown moyen depuis l'ATH : entre 88 % et 96 %
- Drawdown médian : 92 %
- Cas extrêmes : XRP -95 %, Cardano -97 %, NEM -98 %

Pendant la même période, Bitcoin a chuté de *84 %*. Soit moins, et de loin.

Reprenons l'exercice sur le bear market 2022. Drawdown moyen du top 50 altcoins entre novembre 2021 et novembre 2022 : entre *82 %* et *95 %*. LUNA est passée de 119 dollars à 0,0001 dollars, une chute de 99, *99 %*. Solana est passée de 260 à 8 dollars, soit - *97 %*. Avalanche : - *94 %*.



L'ASYMÉTRIE ALTCOIN / BITCOIN

Profil de payoff comparé sur un cycle complet

Sur deux cycles complets, la statistique est sans appel : un altcoin moyen perd *90 %* et plus de sa valeur en bear market. Pas *30 %*. Pas *50 %*. Quatre-vingt-dix pour cent.

C'est ce que j'appelle l'**asymétrie destructrice**. Les altcoins ont une distribution de payoff asymétrique : la perte potentielle est plafonnée à *100 %*, mais elle est massivement plus probable que ne le laisse penser le narratif « diversification ».

La fiction du x10 facile

Le récit populaire dit qu'on accepte cette volatilité parce que les altcoins offrent un *x10* ou un *x100* en bull market. C'est techniquement vrai. C'est aussi très incomplet.

Examinons l'autre face. Pour qu'un altcoin retrouve son sommet précédent après une chute de *95 %*, il doit faire un *x20*. Pour qu'il fasse un *x10* net depuis votre point d'entrée au sommet, il doit faire un *x200*. Et il doit le faire avant que vous capituliez ou que le projet devienne irrelevant. Dans la majorité des cas d'altcoins du top 100 historique, c'est une trajectoire qui ne se produit jamais.

Sur les altcoins majeurs de 2017 (XRP, Bitcoin Cash, Litecoin, IOTA, NEM, Stellar, Cardano), combien ont retrouvé leur sommet de 2017 huit ans plus tard ? Une minorité. Et même quand c'est arrivé, l'investisseur qui a tenu a porté un drawdown moyen de *90 %* pendant 4 à 6 ans. Cette porte de sortie est psychologiquement intenable pour la quasi-totalité des particuliers.

Pendant ce temps, Bitcoin retrouvait son sommet de 2017 dès décembre 2020, soit en trois ans. Et dépassait les *100 000 dollars* en 2024. La structure de payoff Bitcoin n'a rien à voir avec celle d'un altcoin. Les confondre est une erreur de catégorie.

La rotation narrative permanente

L'autre piège des altcoins, c'est leur dépendance aux narratifs. Chaque cycle a son thème. En 2017, les ICO. En 2021, la DeFi puis les NFT. En 2024-2025, l'IA, puis les Real World Assets, puis le restaking. Les capitaux tournent. L'altcoin star d'un cycle est rarement la star du suivant.

Cette rotation a une conséquence statistique brutale : un altcoin qui a fait *x100* dans un cycle a une probabilité supérieure à *80 %* de ne pas refaire de nouveau sommet dans le cycle suivant. Le marché a déjà extrait sa valeur narrative. Les capitaux migrent ailleurs.

Cela signifie qu'un panier altcoin sélectionné aujourd'hui a une espérance mathématique très différente de ce que le narrative laisse entendre. Vous payez pour la possibilité d'un *x10* sur 1 ou 2 lignes, mais vous portez la quasi-certitude d'un - *90 %* sur les 8 à 10 autres. Sur l'ensemble du panier, l'espérance long terme est négative pour le **HODL passif**.

Ce qui tient malgré tout

Les altcoins ne sont pas une catégorie inutilisable. Mais ils ne sont pas une catégorie pour le **HODL aveugle**. Ce sont des outils dont l'allocation doit varier selon la phase du cycle.

L'approche viable se construit autour de quelques principes :

- Calibrer l'allocation altcoin selon la phase du cycle, pas selon une règle fixe. En **bottom-accumulation** et début de bull, la part altcoin peut représenter une fraction substantielle du portefeuille crypto si la convergence est claire. En **top-distribution** et bear, elle doit redescendre vers zéro. Une allocation rigide « 10 % toujours » ou « 50 % toujours » manque la nature cyclique du marché.
- Distinguer deux familles. D'un côté, des altcoins qui génèrent un revenu structurel (staking, frais réseau, dividendes implicites) et peuvent justifier une allocation de fond. BNB et TRX en sont deux exemples souvent cités. De l'autre, des altcoins purement spéculatifs (narratifs L1, memecoins, narratives saisonnières) qui ne se détiennent qu'en rotation tactique.
- Sélectionner sur des critères vérifiables : accumulation des cohortes baleines visible on-chain, structure technique saine, narrative en début de cycle plutôt qu'en fin, fondamentaux du protocole (revenus, utilisation, communauté).
- Définir une règle de rotation : si un altcoin sous-performe nettement l'indice large des altcoins du top 11-125 (de l'ordre de 15 % et plus), il est mal choisi et il faut sortir.
- Sortir avant la phase de **top-distribution**, pas après.

Cette discipline transforme la majorité des altcoins en outils tactiques, pas en investissements long terme. Détenir Solana ou Avalanche « pour les dix prochaines années » sans rien faire reste une erreur de catégorie. Mais détenir un BNB ou un TRX qui rémunère votre exposition tant que la phase de marché s'y prête est une décision défendable, à condition de la réévaluer à chaque transition de cycle.

Le test mental

Posez-vous une question, honnêtement. Si vous deviez expliquer à un proche pourquoi vous détenez tel altcoin précis, qu'est-ce que vous diriez ? « Parce que la techno est cool » n'est pas une réponse d'investisseur. « Parce que le narratif IA est porteur » n'est pas une réponse d'investisseur. La seule réponse acceptable : « Parce que les indicateurs on-chain montrent une accumulation des baleines, la structure technique est saine, et j'ai un niveau d'invalidation chiffré au-dessous duquel je sors. »

Si vous ne pouvez pas formuler cette phrase pour chaque ligne de votre portefeuille altcoin, vous ne détenez pas un investissement. Vous détenez une promesse émotionnelle. Et statistiquement, la promesse émotionnelle perd *90 %* en bear market.

Chacun adapte cette lecture à son propre profil. L'**asymétrie destructrice** n'est pas une opinion. C'est une régularité statistique observée sur deux cycles complets. La question n'est pas « faut-il aimer ou non les altcoins », mais « êtes-vous certain que la stratégie de détention passive est rationnelle face à cette asymétrie ? ».

Le chapitre suivant ferme cette première partie en posant la question qui suit logiquement. Si le **HODL passif** est insuffisant pour Bitcoin et destructeur pour les altcoins, que fait-on pendant les phases baissières ? La réponse va surprendre.

CHAPITRE 3

Always-in BTC — pourquoi être en cash en bear est une faute

STRATÉGIE BITCOIN

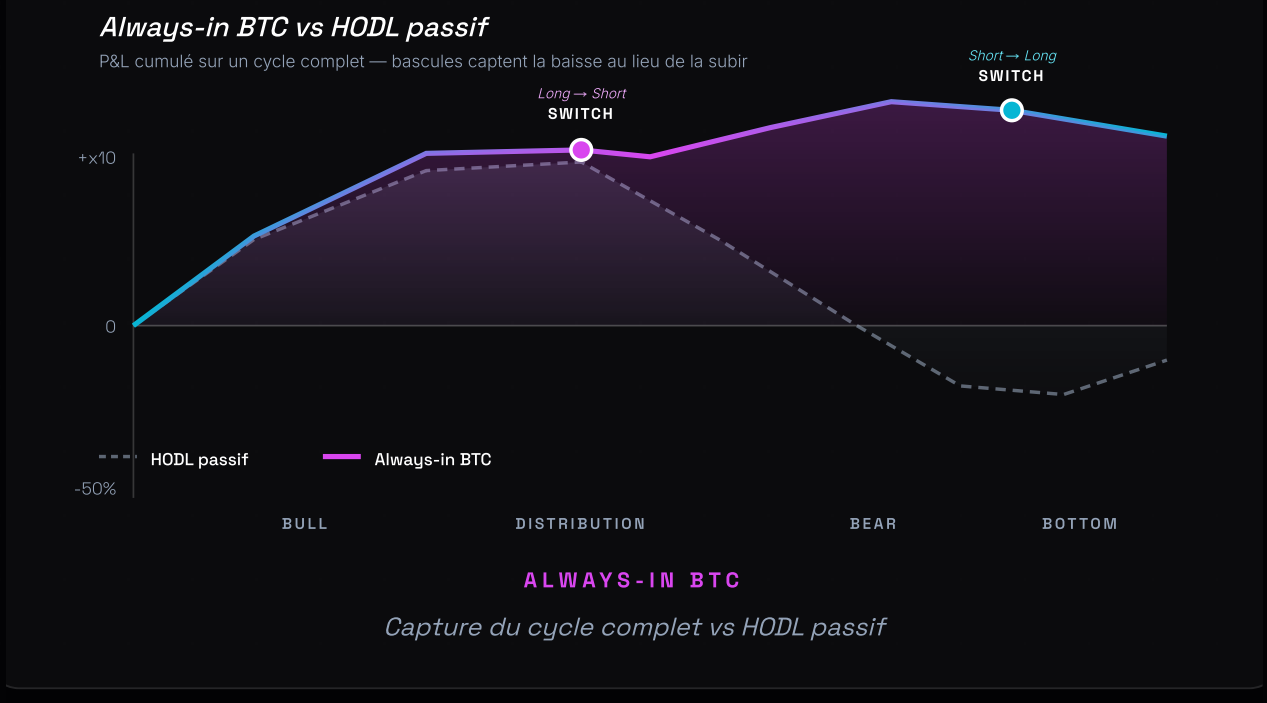
> *"Être en cash pendant un bear market n'est pas neutre. C'est une décision active qui consiste à ne pas capter une phase de cycle complète."*
>
> — PRINCIPE ALWAYS-IN

Question rarement posée dans la sphère retail crypto FR : que faire pendant un marché baissier ?

Le discours dominant propose deux réponses. La première : « Tenez votre Bitcoin et attendez. Le bear market finira, vous serez récompensé pour votre conviction. » La seconde, légèrement plus nuancée : « Passez en cash, attendez le bottom, rachetez bas. » Aucune des deux n'est satisfaisante.

La première réponse est celle du **HODL passif**, démontée au chapitre précédent. Elle vous fait subir mécaniquement le drawdown, et la majorité des particuliers capitulent en cours de route.

La seconde paraît plus saine. Sortir, attendre, racheter. Sauf qu'elle pose un problème opérationnel et psychologique majeur : personne ne sait identifier le bottom en temps réel. Tous les bottoms historiques ont été identifiés a posteriori, jamais en direct. Ceux qui sortent en bear pour racheter en bas ratent statistiquement le rachat. Ils restent en cash trop longtemps, ratent les premiers pourcents de la remontée, et finissent souvent par revenir au pire moment, en haut du V de recovery.



ALWAYS-IN BTC

Capture du cycle complet vs HODL passif

La voie centrale : la désexposition et la réexposition par paliers

L'approche que je défends repose d'abord sur une discipline simple et patrimoniale : moduler l'exposition par paliers, en suivant la lecture du cycle.

Plus on identifie de signaux de **top-distribution**, plus on allège progressivement l'exposition. Pas en sortant en une fois sur un signal magique, mais en réduisant les paliers : *70 %* d'exposition devient *50 %*, puis *30 %*, puis *10 %*. Cette descente respecte le fait qu'on n'a pas la science du top.

Plus on identifie de signaux de **bottom-accumulation**, plus on remonte les paliers : 0 % devient *20 %*, puis *30 %*, puis *50 %*, puis *70 %*. Là aussi par étapes, pour la raison symétrique : on n'a pas la science du bottom.

Cette approche n'est pas spectaculaire. Elle n'a rien à voir avec « j'ai vendu pile au top et racheté pile au bottom ». Elle accepte d'arriver un peu trop tôt à la sortie et un peu trop tard au rachat. C'est le prix de la durabilité. Sur plusieurs cycles, ce prix est largement payé par l'absence de drawdowns subis à 70-*80 %*.

C'est cette modulation progressive qui forme l'épine dorsale de la méthode. Le chapitre 4 la détaille avec sa grille de paliers complète.

La voie complémentaire : la stratégie Always-in BTC

Pour ceux qui veulent aller plus loin et capter les phases baissières activement, il existe une voie complémentaire. C'est ce que j'ai mis en place comme stratégie algorithmique distincte de mon exposition manuelle : la stratégie **Always-in BTC**.

Le principe : maintenir en permanence une position sur Bitcoin, soit longue, soit courte, jamais hors marché. C'est une approche de **trend following**, codifiée par les fonds quantitatifs sur tous les marchés depuis des décennies.

Son rôle dans une architecture patrimoniale n'est pas d'être central. C'est un complément algorithmique, dimensionné à une fraction du capital crypto (typiquement 10 à *30 %* maximum), qui tourne en parallèle de l'exposition manuelle. Quand l'exposition manuelle est à 0 % parce que la convergence n'est pas confirmée, la stratégie algorithmique continue à capter des mouvements directionnels via ses propres règles.

Mécaniquement, voici ce que produit Always-in sur un cycle complet :

- Phase bull confirmée : position longue. Capture la hausse.
- Bascule en top de cycle : signal de retournement, fermeture du long, ouverture d'un short.
- Phase bear confirmée : position courte. Capture la baisse.
- Bascule en bottom de cycle : signal de retournement, fermeture du short, ouverture d'un long.

À titre purement illustratif, sur deux cycles passés, une stratégie **Always-in BTC** bien exécutée aurait pu capter le passage d'environ trente mille dollars vers les sommets précédents en long, puis la descente vers les bottoms cycliques en short, puis la nouvelle phase haussière en long. Précision essentielle : aucune exécution réelle n'atteint la perfection théorique. Les bascules ratent, les retours en V coûtent des points, et le résultat net dépend autant de la discipline d'exécution que du modèle.

Pourquoi cette approche reste rare en France

Trois raisons.

D'abord, le cadre culturel. La sphère crypto FR est encore largement Bitcoin-maximaliste. Le short BTC est perçu comme un acte de « trahison » idéologique, comme si tenir une position courte signifiait croire que Bitcoin va à zéro. Évidemment, ce n'est pas la même chose. Tenir un short BTC, c'est faire un pari probabilisé sur une phase baissière de cycle, pas un pari ontologique sur la mort de Bitcoin.

Ensuite, la peur réglementaire. Beaucoup d'analystes français évitent d'évoquer publiquement le short, parce que cela pourrait être interprété comme un conseil d'investissement personnalisé. C'est dommage. On peut parfaitement expliquer la mécanique d'une stratégie de **trend following** sans donner de signal d'achat ou de vente individualisé.

Enfin, la difficulté technique. Le short BTC s'opère via des produits dérivés (futures perpétuels) ou des plateformes spécialisées. Cela demande un minimum de littératie financière. La majorité des contenus crypto FR s'adressent à des entrants ultra-débutants pour qui le seul concept de « short » est déjà ésotérique.

Le résultat est une amputation collective : la sphère crypto FR retail ne dispose pas d'un vocabulaire pour penser la baisse autrement que comme une « épreuve à traverser ».

Comment l'Always-in est codifié

Always-in n'est pas du day trading. Ce n'est pas du market timing fin. C'est du suivi de tendance avec un nombre très faible de signaux majeurs par an.

Une stratégie **Always-in BTC** bien construite repose sur quatre piliers :

01 **Définition du signal de bascule**. Combinaison de signaux techniques (cassure de trendline majeure en clôture daily ou weekly), de confirmation on-chain (bascule de l'**Accumulation Trend Score**, du **Whale vs Retail Delta**), et de conditions de levier (reset **Open Interest**, basculement des funding rates).

02 **Exécution mécanique**. Une fois le signal validé selon des règles précises et chiffrées, la position est prise sans débat émotionnel. C'est précisément le point où la discipline humaine échoue le plus souvent. Une stratégie Always-in repose donc en pratique sur un algorithme, pas sur l'humeur du jour.

03 **Tenue de position**. Aucune sortie partielle, aucun take profit intermédiaire en dehors des règles. La position reste tenue jusqu'au signal de bascule inverse. Cette discipline est plus exigeante qu'elle n'en a l'air : il faut tolérer 20 ou 30 % de drawdown sur la position elle-même sans paniquer.

04 **Gestion du risque par taille.** La position Always-in n'est jamais 100 % du capital. Elle représente une fraction définie à l'avance, typiquement entre 10 % et 30 % du capital crypto, selon la tolérance au risque.

La double architecture : manuel + algorithmique

Une erreur fréquente chez les particuliers consiste à mélanger une stratégie systématique avec leur jugement personnel. Le résultat est désastreux : le système devient un prétexte, l'humain reprend la main au pire moment.

L'architecture qui fonctionne sépare strictement les deux. D'un côté, l'exposition manuelle long terme qui suit la grille des paliers (chapitre 4), pilotée par la **convergence multi-signaux**. De l'autre, une stratégie Always-in algorithmique qui suit ses règles, peu importe ce que pense l'humain.

Les deux fonctionnent en parallèle. Quand l'exposition manuelle est à 0 % parce que la convergence n'est pas confirmée, l'algo continue de tourner et capte des mouvements que l'humain manquerait. Quand l'exposition manuelle est à `70 %` long en **bottom-accumulation**, l'algo confirme ou contredit selon ses propres règles, et la confrontation des deux donne une lecture plus riche.

Cette double architecture n'a rien d'original dans le monde institutionnel. Elle s'appelle, dans la finance traditionnelle, « discrétionnaire + systématique ». Sa transposition au marché crypto retail est plus récente.

Le profil de qui devrait considérer l'Always-in

La stratégie Always-in n'est pas pour tout le monde. Voici les conditions dans lesquelles elle a du sens :

- Vous avez déjà une exposition Bitcoin établie depuis au moins un cycle.
- Vous comprenez le concept de short via dérivés, ou vous êtes prêt à l'apprendre rigoureusement.
- Vous êtes capable de tolérer 20 à 30 % de drawdown sur une position individuelle sans intervenir manuellement.
- Vous êtes convaincu que le cycle Bitcoin (halving + macro) reste le squelette du marché.
- Vous voulez capter les phases baissières plutôt que simplement les subir.

Si vous remplissez ces conditions, l'Always-in mérite d'être sérieusement considéré comme complément. Si vous ne les remplissez pas encore, la **modulation par paliers** décrite au chapitre suivant suffit déjà à transformer profondément votre profil de risque, sans toucher au short.

> ***Avertissement essentiel.*** *Le short via dérivés (futures perpétuels, contrats à effet de levier) expose à un risque de liquidation totale en cas de mouvement adverse. Cette pratique relève de l'investissement avancé. Elle n'est pas adaptée à la majorité des particuliers. Avant toute exposition short, le lecteur doit comprendre la mécanique des marges, des liquidations en cascade et de la gestion de la taille de position. Ce chapitre décrit une logique structurelle de stratégie, pas une recommandation d'exposition individuelle.*

Chacun adapte cette lecture à son profil, à son horizon et à sa tolérance. Le cœur de la méthode reste la **modulation par paliers** de l'exposition manuelle. Always-in est un outil avancé, complémentaire, pour qui veut aller plus loin.

CHAPITRE 4

La règle des paliers — la méthode complète de modulation

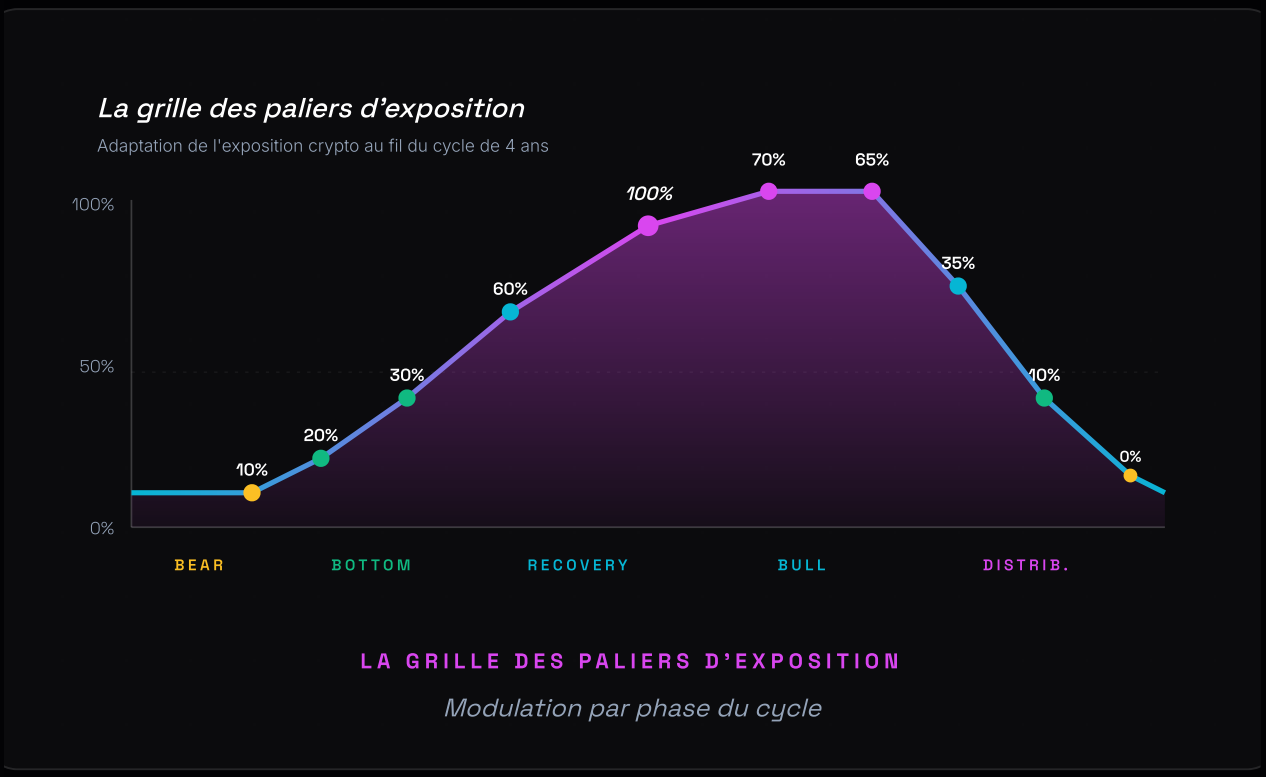
MÉTHODE

> *"Mieux vaut manquer 15 % de hausse que subir une purge de 40 %."*
>
> — RÈGLE D'ARBITRAGE

Un indicateur, c'est jamais magique. Un palier non plus. Un palier ne se justifie qu'au croisement d'un **faisceau d'indices**, jamais sur un seul niveau de prix.

Si l'on devait résumer toute la méthode Medusa en une seule règle, ce serait celle-ci : entre 0 % et *100 %* d'exposition, il existe une grille de paliers, et chaque palier est déclenché par une convergence de signaux objectifs.

Cette règle paraît simple. Elle est, en pratique, l'une des plus difficiles à tenir. Elle exige de renoncer à deux fictions confortables. La fiction du « tout ou rien » : être *100 %* exposé ou 0 % exposé, point. Et la fiction du timing parfait : entrer au bottom, sortir au top.



LA GRILLE DES PALIERS D'EXPOSITION

Modulation par phase du cycle

La **modulation par paliers** est l'inverse de ces deux fictions. Une discipline d'incrément.

La grille

Voici la grille de paliers utilisée. Elle n'est pas figée, elle s'adapte au profil. Mais sa structure est constante.

PALIER	EXPOSITION CRYPTO	RÉGIME DE MARCHÉ TYPIQUE
0	0 %	**Top-distribution** confirmé, **pre-capitulation**
1	10 %	Bear market en cours, signaux baissiers actifs
2	20 %	**Bottom-accumulation**, premiers signaux de retournement
3	30 %	Recovery confirmé, structure haussière en formation
4	35 %	Recovery validé, premier retest réussi
5	50 %	Bull confirmé, structure haussière saine
6	60 %	Bull mature, accumulation institutionnelle confirmée
7	65-70 %	Bull avancé, signaux de fin proche mais convergence intacte
8	100 %	Très rare, sur convergence rarissime macro + technique + on-chain

Cette grille parait abstraite. Concrétisons.

Comment on monte les paliers

Imaginons une phase de **bottom-accumulation** typique. Le Bitcoin vient de subir un drawdown majeur depuis l'ATH précédent. Le Fear & Greed Index est en peur extrême depuis plusieurs semaines consécutives. Les signaux sont mixtes : la macro se dégrade encore, mais l'on-chain commence à montrer des signes d'accumulation des cohortes baleines.

Les chiffres ci-dessous sont purement illustratifs. Ils ne constituent ni un signal d'achat, ni une projection de prix.

Voici à titre d'illustration la progression possible :

- Au prix d'entrée envisagé, sans confirmation de retournement : palier 2 (20 %). Pourquoi ? Parce qu'on accepte une exposition modeste pour ne pas rater un V-bottom rapide, mais sans s'engager pleinement avant confirmation.
- À un palier inférieur de 3-5 %, avec récupération des liquidités sous le creux précédent : montée à palier 3 (30 %). La purge a eu lieu, signal de qualité.
- À un palier de purge intermédiaire, avec confirmation Whale vs Retail Delta positif : palier 6 (60 %). Les baleines accumulent, le smart money est aligné.
- Sur formation d'un W weekly à un palier de purge plus profond : palier 7 (65 %). Structure de retournement confirmée.
- À la zone de cluster de liquidations majeur atteint avec convergence macro favorable : palier 8 (100 %). Setup ultra-rare, exécution maximale.

Vous remarquerez quelque chose : les paliers les plus élevés sont atteints **plus bas dans le marché**, pas plus haut. C'est l'inverse du réflexe émotionnel. Pour la majorité des particuliers, plus le marché baisse, moins ils ont envie d'acheter. La méthode des paliers prend ce réflexe à contre-pied : on attend la convergence, et la convergence se produit typiquement quand la majorité a déjà capitulé.

Comment on descend les paliers

L'allègement par paliers est la phase la plus difficile à exécuter, parce qu'elle se déroule pendant que tout va bien. Le marché monte, l'euphorie collective augmente, et la doctrine populaire vous dit « ne touchez à rien, ça va plus haut ».

C'est précisément à ce moment qu'il faut commencer à alléger.

Voici à titre d'illustration une progression d'allègement typique en **top-distribution** :

- À un palier de hausse modérée, signaux mixtes (RSI weekly tend à diverger à la baisse, mais accumulation toujours visible) : on reste à palier 7 (65 %).
- À un palier de hausse plus avancé, premiers signaux de distribution des cohortes baleines, profits réalisés en hausse : descente à palier 5 (50 %).
- À un palier d'expansion finale, **Open Interest** linéaire sans reset, funding rates positifs élevés, **Whale vs Retail Delta** altcoins en short massif : palier 3 (30 %).
- Sur ATH, cluster de signaux rouges : palier 1 (10 %).
- Puis cassure de la trendline haussière en daily : palier 0 (sortie complète).

Cette descente vous fait rater une partie de la hausse finale. Toujours. C'est inévitable. Et c'est exactement le prix de la méthode. Vous payez 5 à *10 %* de hausse manquée pour ne pas porter 60 à *80 %* de drawdown ensuite. Un échange asymétriquement gagnant.

La règle d'or : *capter moins pour risquer moins*

Cette règle peut sembler contre-intuitive. Pourtant, elle est mathématiquement supérieure au tout-ou-rien.

Posons un exemple chiffré purement illustratif. Vous avez 10 000 euros à allouer à la crypto.

Scénario A — Tout ou rien : vous êtes *100 %* long pendant tout le bull, 0 % pendant tout le bear. Si vous timez parfaitement, vous captez *100 %* de la hausse et zéro de la baisse. Mais en pratique, personne ne time parfaitement. Vous entrez généralement avec retard et sortez en panique. Le résultat moyen historique sur les particuliers : 10 000 euros qui valent 4 000 à 5 000 euros au creux du cycle suivant, faute de timing.

Scénario B — Modulation par paliers : vous êtes à *100 %* en **bottom-accumulation** (où la convergence est claire), à *50 %* en bull confirmé (où vous gardez une marge de protection), à 0 % en **top-distribution** (que vous avez identifié structurellement). Vous ratez *10 %* du sommet et 5 % du bottom. Mais vous évitez la majeure partie du drawdown. Le résultat sur le même cycle : 10 000 euros qui pourraient valoir 14 000 à 16 000 euros à la fin du cycle, dans une trajectoire bien plus tenable psychologiquement.

Cette comparaison est volontairement schématique. Elle masque la difficulté réelle de l'exécution. Mais elle révèle un point structurel : la **modulation par paliers** est mathématiquement supérieure au « tout ou rien » exécuté imparfaitement par un humain. Et tout humain exécute imparfaitement.

La règle du test par l'absurde appliquée aux paliers

Avant chaque changement de palier, posez la question : *« Si j'étais **100 %** long maintenant, est-ce que je serais serein ? »*

Si la réponse est oui, sans réserve, vous pouvez monter d'un palier. Si la réponse est non, vous ne montez pas. Vous attendez la prochaine convergence.

Cette discipline simple vous protège des achats émotionnels en milieu de cycle. Elle remplace toute analyse narrative complexe. Et elle fonctionne précisément parce qu'elle est binaire : pas de nuance, pas de « peut-être », pas de « je verrai bien ».

Les pièges de la méthode des paliers

Soyons honnête. Cette méthode a deux pièges.

Premier piège : la sur-discipline. Certains investisseurs s'enferment dans une grille tellement rigide qu'ils ratent des opportunités évidentes. Si tous les signaux convergent vers une réexposition forte, et que vous restez au palier inférieur « par discipline », vous avez confondu la règle avec sa raison d'être.

Deuxième piège : la sous-exécution. À l'inverse, certains comprennent la grille mais ne l'appliquent pas vraiment. Ils restent à **100 %** « en attendant le signal de sortie idéal ». Ce signal n'arrive jamais sous une forme parfaite. La discipline consiste à descendre par paliers même quand on regrette, même quand on doute.

La méthode des paliers n'est ni mécanique ni intuitive. C'est une discipline qui combine règle et jugement. Elle s'apprend par l'application, pas par la lecture.

Chacun adapte cette grille à son propre profil et à sa tolérance au risque. Une chose est certaine : sans grille, sans paliers, sans règles écrites, vous n'avez pas de méthode. Vous avez une humeur. Et le marché est conçu pour exploiter votre humeur.

Le chapitre suivant explique comment construire la lecture du marché qui déclenche concrètement les bascules de paliers. Pas une, pas deux, mais quatre couches qui doivent converger.

CHAPITRE 5

Lire le marché en quatre couches

MÉTHODE ON-CHAIN

> *”Un indicateur, c’est jamais magique. Ce qui fonctionne, c’est la convergence.”*
>
> — PRINCIPE DE LECTURE

L’erreur la plus fréquente chez les particuliers, c'est de chercher le bon indicateur. Le RSI magique. L'**Ichimoku** qui ne ment jamais. Le SOPR qui sort toujours les bottoms. Cette quête est vouée à l'échec, pour une raison structurelle simple : aucun indicateur seul n'est fiable.

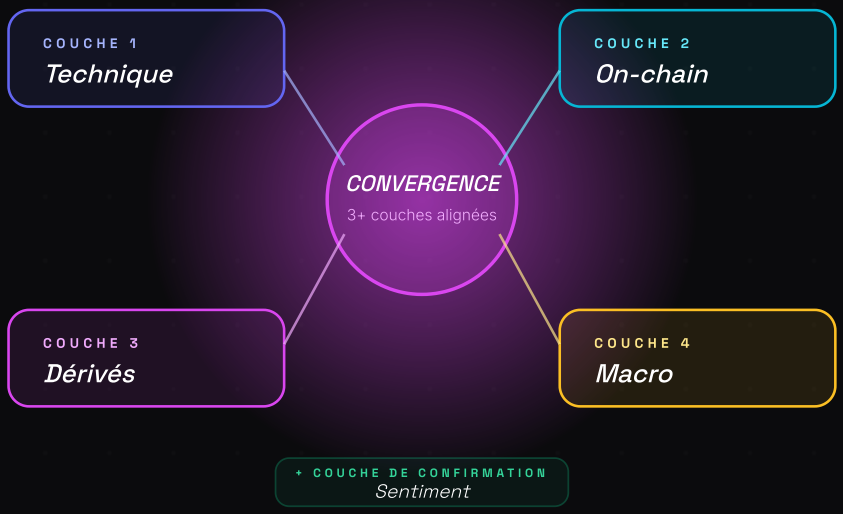
C'est la première règle qu'un investisseur sérieux doit accepter. Un indicateur, c'est jamais magique. Un signal isolé, c'est presque toujours du bruit. Ce qui fonctionne, c'est la convergence. Quand plusieurs indicateurs de natures différentes pointent dans la même direction.

Le marché a pour but de vous piéger. Le seul rempart, c'est le **faisceau d'indices** : plusieurs signaux indépendants qui pointent dans la même direction.

Cette convergence se construit sur quatre couches obligatoires. Plus une cinquième couche de confirmation. Décortiquons-les.

La lecture en quatre couches

Convergence multi-signaux · 3+ couches alignées = décision actionnable



LECTURE EN QUATRE COUCHES

Convergence 3+ couches = décision actionnable

Couche 1 — Technique

La technique étudie le prix lui-même. Tendance, structure, niveaux de support et résistance, indicateurs de momentum.

Outils mobilisés en pratique : trendlines majeures, **bandes de Bollinger**, RSI, **Ichimoku**. Le détail de chacun est traité au chapitre suivant.

Ce que cette couche apporte spécifiquement : la lecture de la dynamique de prix. Le squelette de la tendance, les zones de compression, les niveaux d'invalidation. Elle dit où le marché en est dans sa propre géométrie. Mais elle ne dit rien sur qui agit derrière le prix, ni sur le contexte de liquidité globale qui le soutient. Utilisée isolément, elle produit des analyses contradictoires entre analystes — Elliott permet par exemple deux décomptes opposés sur le même graphique.

Couche 2 — On-chain

L'on-chain étudie les données enregistrées directement sur la blockchain : mouvements de portefeuilles, comportements des cohortes, flux entre exchanges.

Outils mobilisés en pratique : **Whale vs Retail Delta**, **Accumulation Trend Score**, cohortes de détenteurs (STH/LTH, requins, baleines). Le détail de chacun est traité au chapitre suivant.

Ce que cette couche apporte spécifiquement : la lecture des acteurs derrière le prix. Elle révèle qui accumule, qui distribue, qui capitule, à quels niveaux les positions structurantes ont été ouvertes. C'est la couche que les chartistes purs ignorent. Et c'est précisément pour cela qu'elle est si différenciante : elle distingue une hausse soutenue par les baleines d'une hausse alimentée seulement par le retail. Deux mouvements qui peuvent être identiques sur un graphique de prix, mais qui n'ont pas du tout la même solidité.

Couche 3 — Dérivés

Les dérivés étudient le marché des contrats à terme et des positions à effet de levier. Ils révèlent les positionnements et les pressions cachées derrière le prix au comptant.

Outils mobilisés en pratique : **funding rate**, **Open Interest**, **CVD spot** vs perp, carte des liquidations. Le détail de chacun est traité au chapitre suivant.

Ce que cette couche apporte spécifiquement : la lecture du levier accumulé et de la qualité du mouvement. C'est la couche qui révèle les pièges. Une hausse alimentée par les dérivés sans soutien du marché au comptant n'a pas la même valeur qu'une hausse où la vraie demande pousse. Un **Open Interest** saturé sans purge n'a pas la même implication qu'un **Open Interest** qui vient d'être nettoyé. Sans cette couche, on confond souvent un mouvement spéculatif avec un mouvement structurel.

Couche 4 — Macro

La macro étudie le contexte économique global qui pilote la liquidité disponible pour les actifs risqués.

Outils mobilisés en pratique : Dollar Index, taux directeurs **Fed**, indicateurs d'inflation et d'activité (CPI, PMI), **M2 Money Supply**, indices US. Le détail de chacun est traité au chapitre 7.

Ce que cette couche apporte spécifiquement : la lecture du carburant disponible. La crypto n'évolue pas dans le vide. Sa trajectoire dépend de la liquidité globale, du coût du capital, du risk-on/risk-off des grandes institutions. La macro pilote les cycles crypto plus que les chartistes ne veulent l'admettre. Quand la macro s'aligne à la technique, c'est très très rare d'avoir de faux signaux. C'est le setup le plus fiable qui existe.

Couche 5 — Sentiment (confirmation)

Le sentiment ne pilote pas directement les décisions. Il confirme.

Les outils : - **Fear & Greed Index** : indice composite. En extreme fear = bottom potentiel mais pas automatique. En extreme greed = top potentiel mais peut durer. Jamais utilisé seul. - **Google Trends** : intérêt retail. Très bas = signal contrarien bullish. Pic + baisse = top de cycle. - **Vues des influenceurs YouTube crypto** : confirmateur du Google Trends. - **Ratio Long/Short des Top Traders (Coinglass)** : positionnement smart money court terme. Forte augmentation = signal contrarien d'achat aux bottoms locaux.

Le sentiment est la couche la plus piégeuse. Intuitive, elle se prête à la sur-interprétation, et peut donner l'illusion d'être un signal directionnel alors qu'elle n'est qu'un confirmateur.

La règle de convergence

Voici la règle opérationnelle de la lecture en couches :

> *Une décision actionnable demande la convergence de **3 couches au moins** parmi les 4 premières (technique, on-chain, dérivés, macro). Le sentiment confirme, il ne décide pas.*

Si seules 1 ou 2 couches convergent, la décision est trop fragile. On reste flat. On attend.

Si 3 couches convergent et la quatrième est neutre, la décision est actionnable avec un palier modéré.

Si 4 couches convergent et le sentiment contrarien va dans le même sens, le setup est rare et justifie une exposition forte.

C'est cette règle de convergence qui transforme la masse d'indicateurs disponibles en méthode de décision. Sans elle, on est noyé. Avec elle, on a un filtre clair.

Les conditions d’invalidation comme discipline

Tout scénario doit être accompagné de ses conditions d'invalidation explicites et chiffrées. Une condition d'invalidation contient trois éléments :

01 **Un niveau de prix chiffré** (ex : « clôture daily sous 65 000 dollars »).
02 **Un confirmateur** (ex : « avec **CVD spot** qui suit la baisse »).
03 **Un critère temporel** (ex : « pendant 3 jours consécutifs », « en clôture franche »).

Cette discipline est non négociable. Sans condition d'invalidation, un scénario peut être « tourné » rétroactivement chaque fois que le marché le contredit. Avec, on est forcé d'accepter qu'on s'est trompé, et on ajuste.

Cette discipline est ce qui distingue un analyste qui apprend de ses erreurs d'un analyste qui les oublie. Le marché a la mémoire courte. Notre travail, c'est justement de ne pas oublier.

Chacun adapte cette grille à son profil. Une chose est claire : sans la **lecture en quatre couches**, sans la règle de convergence, sans les conditions d'invalidation, on n'analyse pas. On devine. Et deviner sur les marchés financiers est statistiquement perdant.

Le chapitre suivant détaille les douze indicateurs prioritaires qui dominent cette lecture en pratique. Le **tableau de bord** matinal qui pilote concrètement l'exposition.

CHAPITRE 6

Le tableau de bord — les douze signaux qui pilotent l'exposition

MÉTHODE ON-CHAIN

> *"Sans grille, sans paliers, sans règles écrites, vous n'avez pas de méthode. Vous avez une humeur."*
>
> — PRINCIPE D'EXÉCUTION

Sur les 38 indicateurs ou plus qu'un analyste sérieux peut intégrer, douze dominent dans la pratique quotidienne. Pas parce qu'ils seraient les seuls valides (les autres apportent leur nuance), mais parce que leur combinaison forme la grille minimale qui résiste à l'épreuve du temps.

Voici ce **tableau de bord**. Il est lu chaque matin, dans cet ordre. Si plusieurs lignes sonnent en alerte rouge, on monte le seuil de scepticisme avant toute décision d'exposition.

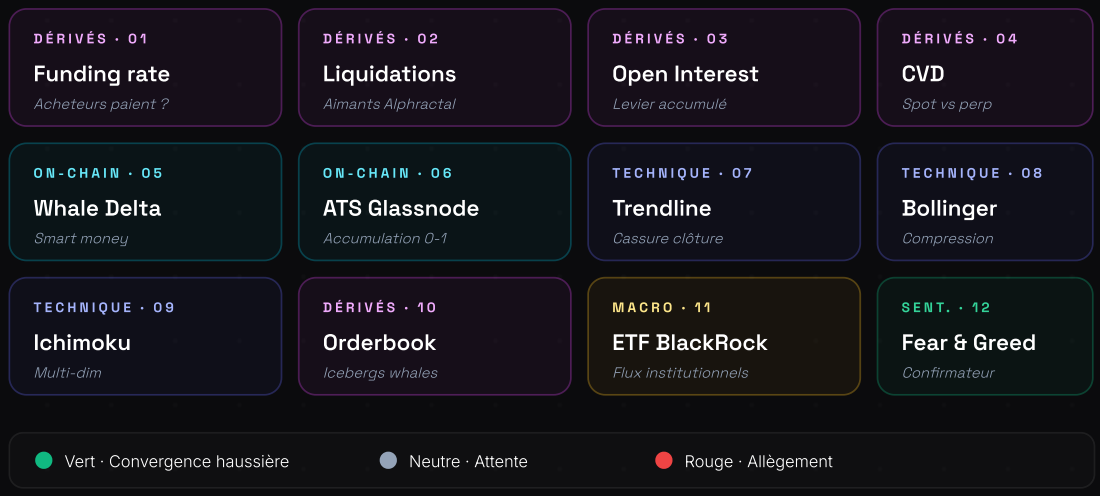
Signal 1 — Whale vs Retail Delta

Source : **Alphractal**, **Glassnode**. **Fréquence** : tous les jours, focus sur la trajectoire 7 jours. **Lecture** : divergence comportementale entre baleines et retail. Quand les baleines vendent et que le retail achète, c'est typiquement un signal d'alerte. Quand l'écart se creuse fortement sur les altcoins (baleines short massif + retail long), c'est une configuration historiquement précurseur de phases de capitulation.

Ce qu'il révèle : si les bons acteurs sont alignés avec les mauvais. Quand ils divergent, c'est l'alarme principale.

Le tableau de bord matinal

12 indicateurs prioritaires · lus chaque matin · pondérés selon le régime



LE TABLEAU DE BORD MATINAL

Les douze indicateurs prioritaires

Signal 2 — Accumulation Trend Score (ATS)

Source : **Glassnode**. **Fréquence** : tous les jours, focus sur la trajectoire. **Lecture** : indicateur **Glassnode** (borné 0-1 dans sa version la plus diffusée) qui mesure l'intensité d'accumulation institutionnelle. Au-dessus de 0,75 plusieurs jours = vraie accumulation. Couleur « violet » **Glassnode** = très forte accumulation. En dessous de 0,3 et baissier = distribution claire.

Ce qu'il révèle : si l'argent structurant achète vraiment ou non. C'est le drapeau vert/rouge majeur de la couche on-chain.

Signal 3 — MVRV et MVRV Z-Score

Source : **Glassnode**. **Fréquence** : revue weekly. **Lecture** : ratio entre la valeur de marché et la valeur réalisée des Bitcoins en circulation. Indique si le marché valorise BTC au-dessus ou en dessous du coût d'achat moyen historique des détenteurs. Le Z-Score normalisé met en évidence les zones d'extrêmes statistiques (zones rouges = top de cycle probable, zones vertes = bottom de cycle probable).

Ce qu'il révèle : où l'on se situe dans le cycle long. Un MVRV-Z très élevé n'est pas un signal de vente immédiat, c'est un signal de prudence structurelle.

Signal 4 — NUPL (Net Unrealized Profit/Loss)

Source : **Glassnode**. **Fréquence** : revue weekly. **Lecture** : ratio des profits/pertes latents sur l'ensemble des coins en circulation. Au-dessus de 0,75 (zone « euphorie ») = top de cycle souvent imminent. En dessous de 0 (zone « capitulation ») = bottom de cycle souvent proche. Les transitions entre zones sont plus informatives que les niveaux absolus.

Ce qu'il révèle : l'état émotionnel agrégé du marché on-chain. Complément essentiel du MVRV.

Signal 5 — SOPR (Spent Output Profit Ratio)

Source : **Glassnode**. **Fréquence** : tous les jours. **Lecture** : ratio entre prix de vente et prix d'acquisition pour chaque coin déplacé. Au-dessus de 1 = les vendeurs réalisent en moyenne un profit. En dessous de 1 = ils vendent à perte. Les rebonds répétés sur 1 (SOPR test successifs) indiquent une accumulation à la base de coût des détenteurs récents. Le LTH-SOPR (Long-Term Holders) précise quand les mains fortes prennent ou non leurs profits.

Ce qu'il révèle : qui vend à profit ou à perte, et à quelle intensité. Excellent thermomètre de la phase de cycle.

Signal 6 — Funding rate

Source : Coinglass, dashboards exchanges. **Fréquence** : tous les jours. **Lecture** : taux payé entre acheteurs et vendeurs sur les contrats perpétuels. Très positif = euphorie haussière, signal de prudence contrarien. Très négatif = peur, carburant pour un short squeeze. Neutre = essoufflement, retrait de carburant directionnel.

Ce qu'il révèle : qui paie qui sur les dérivés. Et qui paie indique qui est piégé.

Signal 7 — CVD spot vs CVD perp

Source : TradingView, dashboards exchanges. **Fréquence** : tous les jours. **Lecture** : Cumulative Volume Delta sur le marché au comptant vs sur les dérivés. Spot qui monte avec perp qui suit = hausse saine. Perp qui monte sans soutien spot = hausse spéculative dangereuse, classique des bull-traps. **CVD spot** baissier + perp haussier = piège.

Ce qu'il révèle : la qualité du mouvement. Le spot, c'est la vraie demande. Les dérivés, c'est plus souvent de l'émotion et du levier.

Signal 8 — Open Interest

Source : Coinglass, **Alphractal**. **Fréquence** : tous les jours. **Lecture** : nombre total de contrats dérivés ouverts. Linéaire sans reset = saturation, fragilité haussière. Reset complet après liquidation massive = signal d'un marché purgé, base saine pour reprise. OI qui monte + funding qui baisse = shorts agressifs, configuration potentiellement haussière par squeeze.

Ce qu'il révèle : le niveau de levier accumulé. Plus on monte sans purger, plus le potentiel de retournement violent grossit en arrière-plan.

Signal 9 — Liquidations

Source : **Alphractal** (carte multi-timeframe), Coinglass. **Fréquence** : tous les jours. **Lecture** : cartographie des positions liquidables par zone de prix. Cluster de longs sous le prix = aimant baissier. Cluster de shorts au-dessus = aimant haussier. Courbe rouge (shorts) aplatie pendant une hausse = essoufflement vendeur.

Ce qu'il révèle : les zones que le marché veut visiter. Avant de repartir dans un mouvement haussier durable, un marché sain vient généralement chercher les liquidités sous les creux précédents.

Signal 10 — Tether Ratio Channel et flux stablecoins

Source : **Alphractal**, **CryptoQuant**. **Fréquence** : revue régulière. **Lecture** : indicateur propriétaire qui croise la dynamique d'impression des stablecoins (USDT, USDC) avec le prix Bitcoin. Capitaux frais qui arrivent (impression en hausse) vs qui ralentissent (croisement baissier). Indicateur rare et historiquement fiable pour identifier les bottoms de moyen terme.

Ce qu'il révèle : le carburant disponible pour les actifs risqués. Quand les stablecoins gonflent et migrent vers les exchanges, les capitaux se préparent à entrer. Quand ils stagnent ou se retirent, l'inverse.

Signal 11 — RSI multi-timeframe et momentum

Source : TradingView (3 jours, daily, 4h selon contexte). **Fréquence** : revue daily. **Lecture** : Relative Strength Index borné 0-100. Sous 30 = potentiellement survendu. Au-dessus de 70 = potentiellement suracheté. Mais en tendance forte, le RSI peut rester en zone extrême plusieurs semaines. Plus utiles : les divergences (prix qui fait un nouveau sommet, RSI qui ne suit pas = essoufflement) et le passage de la zone neutre 50.

Ce qu'il révèle : la force et la qualité du mouvement. Combiné aux niveaux on-chain (MVRV, NUPL), il signale les zones où la conviction s'amenuise.

Signal 12 — Flux institutionnels (ETF spot)

Source : SoSoValue, dashboards ETF. **Fréquence** : tous les jours. **Lecture** : flux net d'achats/ventes sur les ETF Bitcoin spot. **BlackRock** IBIT comme référence principale. Achats soutenus = rythme bull. Sortie ponctuelle isolée = secondaire. Outflow massif sur une journée = signal d'alerte majeur sur la conviction institutionnelle.

Ce qu'il révèle : le pouls de la finance traditionnelle. Quand les ETF allègent agressivement, attention.

Lecture concrète : avant le crack des 110 000 $

Pour saisir comment ces signaux s'articulent en pratique, prenons un cas réel récent. Le Bitcoin venait d'établir un sommet historique au-dessus des *120 000 dollars*, après une longue phase haussière. Beaucoup d'observateurs voyaient le marché filer vers les *150 000 dollars* sans retour.

À ce moment, la grille du **tableau de bord** donnait une lecture très différente du consensus. L'**Accumulation Trend Score** s'effondrait, passant en quelques semaines des zones d'accumulation forte vers les zones de distribution claire. Le NUPL stationnait dans la zone d'euphorie, niveau historiquement associé aux tops de cycle. Le **Whale vs Retail Delta** sur les altcoins basculait en short massif des baleines pendant que les particuliers continuaient d'acheter le rebond, configuration rare et statistiquement précurseur de phases de capitulation.

Côté dérivés, l'**Open Interest** grimpait linéairement depuis plusieurs semaines sans aucun reset. Les funding rates positifs élevés indiquaient que les longs payaient cher pour rester engagés. Le **CVD spot** s'estompait pendant que le **CVD perp** continuait à monter : la hausse était tirée par les dérivés, pas par la vraie demande spot.

Le brief envoyé aux membres à ce moment était sans ambiguïté : la configuration n'était pas saine, les signaux convergeaient vers un risque majeur de retournement, l'allègement substantiel de l'exposition s'imposait. *La priorité reste la* ***protection du capital***.

La suite est connue. Quelques semaines plus tard, un flash crash a effacé environ 19 milliards de dollars de positions à effet de levier en 24 heures, et le Bitcoin a chuté de plus de *20 %* avant de se stabiliser. Les membres qui s'étaient désexposés progressivement avaient protégé leur capital. Ceux qui étaient restés à *100 %* ont subi le drawdown plein.

C'est ainsi que la grille fonctionne en pratique. Pas une mécanique de comptage, mais un **faisceau d'indices** qu'on lit ensemble pour dégager une couleur dominante. Quand plusieurs signaux structurants pointent dans la même direction, l'analyste a un devoir de prudence, peu importe ce que dit le consensus.

La grille opérationnelle

Voici comment ces 12 signaux s'articulent en pratique. Chaque matin, sur une grille mentale :

COUCHE	SIGNAL	ÉTAT ROUGE	ÉTAT NEUTRE	ÉTAT VERT
On-chain	**Whale vs Retail Delta**	Baleines short / retail long	Neutre	Baleines accumulent
On-chain	ATS	< 0,3 baissier	0,3–0,5	> 0,75
On-chain	MVRV / Z-Score	Zone rouge top	Mid range	Zone verte bottom
On-chain	NUPL	> 0,75 euphorie	Belief / Hope	< 0 capitulation
On-chain	SOPR	< 1 bear ferme	Test 1 répétés	> 1 + LTH neutres
Dérivés	**Funding rate**	Très positif	Neutre	Très négatif (squeeze)
Dérivés	**CVD spot** vs perp	Divergence baissière	Neutre	Convergence haussière
Dérivés	**Open Interest**	Linéaire sans reset	Stable	Reset après liquidation
Dérivés	Liquidations	Cluster longs sous	Équilibré	Cluster shorts au-dessus
Liquidité	Tether Ratio Channel	Croisement baissier	Stable	Croisement haussier
Technique	RSI multi-TF	Divergence baissière	Neutre	Divergence haussière
Macro	ETF spot	Outflows soutenus	Neutre	Inflows soutenus

L'objectif n'est pas de compter mécaniquement les lignes vertes. C'est d'évaluer si l'orientation collective des signaux justifie d'augmenter ou de réduire le palier d'exposition. La pondération dépend du régime (chapitre 9), pas du score brut. *Un indicateur c'est jamais magique* — une grille de 12 indicateurs non plus. C'est l'analyste qui décide, pas la grille.

Ce que cette grille n’est pas

Cette grille n'est pas un système prédictif. Elle ne dit pas « le prix va aller à X dans Y jours ». Elle dit : « à cet instant T, voici l'état des forces structurelles ». Le futur reste incertain. Mais l'état présent est lisible.

Cette grille n'est pas exhaustive. Les analyses détaillées intègrent des indicateurs complémentaires : Reserve Risk, Coinbase Premium, Picycle Top Indicator, Cost Basis Distribution, ratio long/short des top traders, **Ichimoku**, **Bandes de Bollinger**, trendlines de cycle, Fear & Greed Index. Tous apportent leur nuance selon les phases. Mais sans le socle des 12, ils restent du bruit additionnel.

Cette grille n'est pas une recette. Elle demande du jugement à chaque ligne. Une ligne « rouge » en **bottom-accumulation** peut être un signal d'achat contrarien. Une ligne « verte » en **top-distribution** peut être un piège. La grille pose le terrain. C'est l'analyste qui décide.

Chacun adapte cette grille à son propre profil et à son horizon d'investissement. Sans grille, sans suivi quotidien structuré, sans pondération explicite, on ne pilote pas une exposition crypto. On la subit.

Le chapitre suivant remonte d'un cran d'abstraction. Il montre comment la macro pilote en réalité ces signaux, et pourquoi un analyste crypto qui ignore la macro est aveugle.

CHAPITRE 7

La macro pilote la crypto

07

MACRO

> *"Quand la macro s'aligne à la technique, c'est très très rare d'avoir de faux signaux."*
>
> — HEURISTIQUE DE CONVERGENCE

Une croyance est largement répandue dans la sphère crypto FR : Bitcoin serait un actif « non corrélé », isolé du système traditionnel. Cette croyance est fausse, et elle coûte cher à ceux qui s'y accrochent.

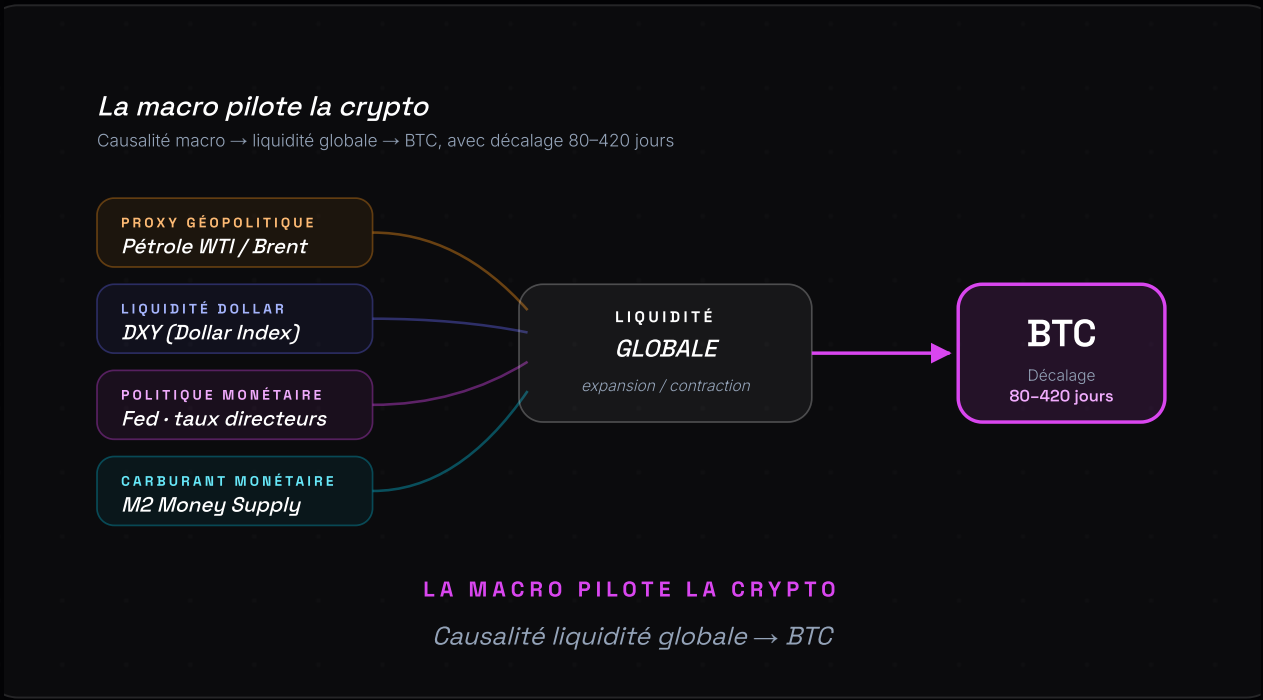
Bitcoin est, dans la pratique des cycles passés, étroitement corrélé à la liquidité globale et aux conditions monétaires. Quand les banques centrales contractent, Bitcoin chute. Quand la M2 monétaire mondiale se contracte, Bitcoin saigne. Quand le dollar se renforce durablement, les actifs risqués (crypto incluse) souffrent. Cette corrélation n'est pas anecdotique. Elle est structurelle.

Ce chapitre explique pourquoi la macroéconomie pilote la crypto, et comment l'intégrer dans une lecture rigoureuse.

Pourquoi la corrélation existe

La crypto est un actif de tail. Cela signifie qu'elle se comporte comme un actif risqué amplifié : ses mouvements suivent le sentiment risk-on/risk-off, mais avec une amplitude supérieure aux indices boursiers.

Quand la liquidité globale est expansive (taux bas, M2 en croissance, dollar faible), les capitaux cherchent du rendement et migrent vers les actifs risqués. Bitcoin en bénéficie en premier, parce qu'il offre le profil de risque le plus élevé du panier.



Quand la liquidité se contracte (taux qui montent, M2 stagnante, dollar fort), les capitaux se replient vers les actifs sûrs. Bitcoin souffre disproportionnellement, parce qu'il est en haut de la courbe de risque.

Cette mécanique n'est pas idéologique. C'est de la plomberie financière. Et elle implique qu'un analyste crypto sérieux doit lire la macro aussi attentivement qu'un analyste actions.

Les marchés comme baromètre géopolitique

Une heuristique signature : pour évaluer la probabilité de résolution d'un conflit géopolitique majeur, ne lisez pas les déclarations des dirigeants. Regardez ce que pricent les marchés directement exposés.

Selon la nature du conflit, ce baromètre change. Pour une crise au Moyen-Orient ou un choc d'approvisionnement énergétique, le pétrole agrège le consensus. Pour un conflit en zone agricole majeure, ce sont les céréales. Pour une tension sur les semi-conducteurs, ce sont les indices tech asiatiques. Pour une crise monétaire régionale, ce sont les paires de change locales et l'or.

Le principe reste le même : ceux qui ont le plus d'enjeux économiques à parier ont déjà voté avec leur argent. Leur verdict s'inscrit dans le prix.

Quand un actif sensible à un risque géopolitique grimpe brutalement et persiste sur ses plus hauts, c'est la finance qui dit « le risque persiste ». Quand il redescend vers ses moyennes mobiles longues, c'est la finance qui dit « désescalade en cours, on price la résolution ».

Cette lecture remplace l'écoute fébrile des annonces officielles et des prises de position médiatiques. Elle est plus fiable, plus rapide, plus quantitative. La moyenne pondérée par l'argent est plus précise que la moyenne pondérée par les médias.

Pour la crypto, cela compte directement. Une matière première sensible qui reste chère durablement = inflation importée durable = risque que les banques centrales restent restrictives = environnement défavorable aux actifs risqués. Les marchés sensibles qui se calment = inflation qui peut redescendre = banques centrales plus accommodantes = environnement favorable.

Le Dollar Index comme baromètre liquidité

Le **DXY** (Dollar Index) mesure la force du dollar US contre un panier de devises majeures. Il évolue par cycles longs, alternant phases de force et phases de faiblesse selon l'environnement monétaire global.

DXY haut signale une demande pour le dollar comme valeur refuge. Mécaniquement, cela contraint la liquidité disponible pour les actifs risqués, dont la crypto. Bitcoin et **DXY** évoluent généralement en miroir inversé sur les phases majeures.

DXY bas et baissier signale au contraire une expansion de liquidité, favorable aux matières premières, à la crypto et à l'or.

Ce qui compte, ce ne sont pas les niveaux absolus du **DXY** (ils dépendent de la période), mais sa direction et sa position relative à ses moyennes mobiles longues. Un **DXY** au-dessus de sa moyenne 200 jours en pente ascendante est un vent contraire pour la crypto, peu importe la valeur exacte. Un **DXY** sous sa moyenne en pente descendante est un vent porteur.

À titre d'illustration, sur le rallye Bitcoin de 2020-2021, le **DXY** avait glissé d'environ quinze pour cent depuis ses plus hauts COVID. Pendant le bear market 2022, le **DXY** a explosé à la hausse, atteignant des sommets pluri-décennaux, en parallèle de la chute de Bitcoin. Ces corrélations inversées se rejouent à chaque cycle, avec des magnitudes variables.

Les banques centrales et le calendrier macro

Les décisions des banques centrales — **Fed** en tête, mais aussi BCE, Banque du Japon, Banque populaire de Chine — sont la boussole prédictive numéro un. Plus précisément, ce ne sont pas les décisions elles-mêmes qui comptent (elles sont anticipées), mais leur écart par rapport au pricing du marché.

Le CME Group publie en continu les probabilités de hausse, baisse ou maintien des taux pour chaque réunion FOMC. Ces probabilités forment le pricing du marché. Quand la **Fed** surprend (hausse inattendue, ou baisse plus marquée que prévue), les marchés réagissent. Quand elle confirme le pricing, l'événement est déjà intégré.

Les marchés anticipent. C'est la phrase à retenir. Les prix intègrent les anticipations 3 à 6 mois à l'avance. Un investisseur qui réagit à une décision **Fed** le jour J est en retard. Un investisseur qui lit le pricing CME avant la réunion est en avance.

Le calendrier macro à intégrer comprend : - **CPI (inflation)** : annonces mensuelles. Sous la cible de 2 % = environnement favorable à des baisses de taux. Bien au-dessus = pression haussière sur les taux. - **PCE Core** : indicateur préféré de la **Fed**. À surveiller plus que le CPI pour anticiper les décisions monétaires. - **PMI services et manufacturiers** : > 50 = expansion économique. < 50 = contraction. Niveau soutenu en zone d'expansion = économie résiliente, soutien aux actifs risqués. - **PPI (prix à la production)** : avance le CPI. Hausse PPI = inflation à venir au CPI dans 2-3 mois.

Cette lecture calendaire transforme l'attente passive en lecture active du marché.

La M2 Money Supply comme signal structurel

La **M2 Money Supply** (masse monétaire mondiale incluant dépôts à vue, comptes courants et instruments à court terme) est un indicateur structurel souvent ignoré.

Une expansion de la M2 = liquidité expansive = environnement favorable aux actifs risqués. Une contraction de la M2 sur 30 jours = signal baissier structurel pour la crypto.

La corrélation M2 / Bitcoin existe avec un décalage de 80 à 420 jours selon la version utilisée (Global Liquidity Index **Alphractal**). Ce décalage est important : il signifie que la M2 actuelle préfigure le marché crypto dans plusieurs mois, pas immédiatement.

Plusieurs épisodes historiques illustrent cette mécanique. Au printemps 2020, l'expansion massive et coordonnée de la M2 mondiale, en réponse à la crise sanitaire, a précédé la phase haussière crypto de 2020-2021 avec un décalage cohérent. Inversement, la contraction monétaire de 2022, conséquence du resserrement post-COVID des banques centrales, a précédé le bear market crypto de cette même année. Plus récemment, l'expansion M2 du printemps 2024, dans un contexte de baisses de taux anticipées, a alimenté la phase haussière de l'été et de l'automne 2024.

Pour situer les ordres de grandeur : la M2 globale agrège les masses monétaires des grandes zones économiques (États-Unis, zone euro, Chine, Japon, Royaume-Uni) et représente un volume de plusieurs dizaines de milliers de milliards de dollars, sans commune mesure avec la capitalisation de l'ensemble du marché crypto. Quand cette masse migre vers les actifs risqués, même marginalement, le Bitcoin en bénéficie disproportionnellement.

Le test de l’alignement macro-technique

La règle opérationnelle est simple : quand la macro s'aligne à la technique, c'est très très rare d'avoir de faux signaux.

Cette phrase est centrale. Elle signifie que les meilleurs setups, ceux où l'on peut envisager une exposition forte, sont ceux où : - La technique pointe dans une direction (cassure de structure, momentum aligné, niveaux clés franchis). - La macro confirme cette direction (banques centrales accommodantes, M2 expansive, **DXY** favorable, PMI sains).

Quand ces deux couches s'alignent, ajoutées à la convergence on-chain et dérivés, on touche le setup rarissime. C'est dans ces fenêtres qu'une exposition à 70-*100 %* se justifie.

À l'inverse, quand technique et macro divergent (technique haussière mais macro qui se dégrade), c'est le moment de rester prudent. Le marché peut continuer à monter à court terme, porté par la dynamique technique seule, mais la macro finira par avoir le dernier mot.

Cas pratique : septembre 2025

Pour rendre cette mécanique tangible, prenons un cas concret. En septembre 2025, le Bitcoin évoluait autour de *114 000 dollars*. Sur le plan technique, les **bandes de Bollinger** weekly étaient extrêmement resserrées, avec une borne haute à *122 000 dollars*. Sur le plan on-chain, l'**Accumulation Trend Score Glassnode** atteignait 0,96, soit la zone d'accumulation institutionnelle la plus intense observée depuis 2022. Sur le plan macro, la **Fed** venait d'enclencher un cycle de baisses de taux et le marché pricait plusieurs baisses supplémentaires sur les trimestres suivants. La M2 globale était en expansion. Le **DXY** glissait sous sa moyenne mobile 200 jours.

Quatre couches alignées dans la même direction. Le sentiment retail, lui, restait apathique : Google Trends « crypto » sur ses planchers, vues YouTube en baisse, Fear & Greed neutre à 52. La cinquième couche confirmait sans euphorie.

C'est précisément le type de configuration où une exposition pleine se justifie. Pas parce qu'un seul indicateur le criait, mais parce que l'alignement multi-couches rendait improbable un faux signal. Les semaines suivantes ont vu Bitcoin atteindre son ATH à *126 000 dollars* en octobre 2025.

Bien entendu, l'inverse est tout aussi vrai : quand quatre couches divergent, l'incertitude rend toute exposition forte risquée. C'est cette grille de lecture qui transforme une analyse intuitive en méthode reproductible.

La hiérarchie macro vs structure selon les régimes

Une nuance importante : la macro n'a pas le même poids selon le régime de marché.

En bottom-accumulation et recovery, la macro l'emporte. Si la macro est très favorable (banques centrales très accommodantes, M2 expansive, baisses de taux anticipées), elle peut compenser des signaux techniques court terme négatifs. Les mouvements à court terme sont souvent des pièges si le récit macro/on-chain sous-jacent est solide.

En top-distribution et pre-capitulation, la structure de marché l'emporte. Même si la macro semble bonne (PMI solides, inflation maîtrisée), si la structure dérivés et on-chain est dégradée (OI saturé, distribution baleines, CVD divergent), il faut prioriser la structure. Le marché peut craquer malgré une macro favorable, parce que les positions accumulées créent la fragilité.

Cette hiérarchie selon le régime est une discipline qui demande de l'expérience. Elle évite l'erreur classique du « tout est dans la macro » comme du « tout est dans la technique ».

Chacun adapte cette intégration macro à son profil et à son horizon d'investissement. Sans macro, on ne lit pas la crypto. On regarde un graphique avec des œillères. Et un cycle complet, c'est trop long pour les œillères.

Le chapitre suivant aborde la dimension la plus difficile à enseigner : comment résister à sa propre psychologie quand le marché est conçu pour exploiter chaque biais émotionnel à son moment optimal.

CHAPITRE 8

Le test par l’absurde et la psychologie du cycle

08

PSYCHOLOGIE

> *”Si j’étais 100 % long maintenant, est-ce que je serais serein ?”*
>
> — LE TEST PAR L’ABSURDE

Voici une vérité inconfortable : la pire ennemie de votre exposition crypto n'est ni le marché, ni les manipulateurs, ni les krachs. C'est votre propre psychologie. Et le marché est précisément conçu pour l'exploiter à chaque moment de cycle.

Cette idée demande de la rigueur pour être prise au sérieux. La plupart des particuliers la rejettent intuitivement. « Je suis rationnel, je ne suis pas comme ces traders émotionnels. » Cette phrase est, statistiquement, la première erreur. Tous les particuliers se croient rationnels. Très peu le sont.

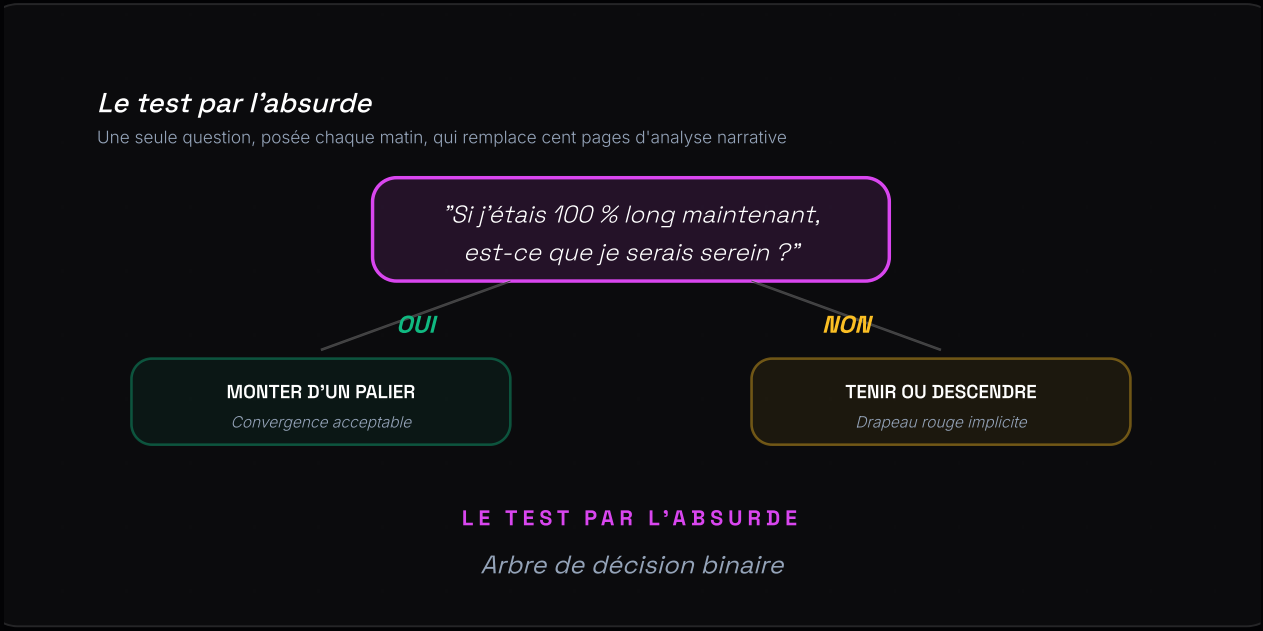
Les biais qui se déclenchent à chaque phase du cycle

Examinons mécaniquement ce que produit un **cycle de 4 ans** sur la psychologie d'un investisseur moyen.

Phase 1 — Bottom-accumulation. Le marché vient de chuter de *75 %*. Les particuliers ne veulent pas acheter. Toute la presse parle de la « fin du Bitcoin ». Les amis qui s'étaient moqués pendant le bull se sentent désormais légitimés. À ce moment précis, c'est statistiquement la meilleure fenêtre d'achat. C'est aussi le moment où le **biais de récence** est le plus fort : on extrapole la baisse récente comme tendance future. La doctrine du HODL n'aide pas, parce qu'elle ne dit pas quoi faire dans cette phase. Elle dit juste « tenez votre Bitcoin existant, ne touchez à rien ».

Phase 2 — Recovery. Le prix remonte de 30-*40 %* depuis le bottom. Les premiers signaux structurels confirment le retournement (ATS qui remonte, baleines qui accumulent). Mais la majorité des particuliers refusent d'acheter, parce qu'ils sont en **biais d'ancrage** sur le bottom récent. « C'était à 16 000, comment je peux acheter à 22 000 ? ». Ils attendent un retour vers le bottom qui ne viendra pas.

Phase 3 — Bull confirmé. Le prix dépasse l'ATH précédent. À ce moment, le **biais d'aversion au regret** se déclenche. Les particuliers qui ont raté le recovery se précipitent pour acheter, par peur de « rater encore ». C'est typiquement la phase d'entrée des mains faibles, à des niveaux qui seront ensuite le sommet local de plusieurs mois.



Phase 4 — Banana zone (bull avancé). Le marché entre dans sa phase parabolique. L'**effet de troupeau** prend le dessus : tout le monde achète, tous les médias parlent crypto, le retail entre massivement. À ce moment, statistiquement, les baleines distribuent. Les cohortes 100-1k BTC (« requins ») rachètent. Et les requins sont historiquement les cohortes les plus perdantes du marché.

Phase 5 — Top-distribution. Le prix fait son ATH. Mais la structure se dégrade en arrière-plan : **Open Interest** saturé, funding rates positifs élevés, Whale Delta altcoins en short massif. Les particuliers, eux, sont en **euphorie**. Ils projettent des objectifs de 200 000 ou *300 000 dollars* sur Bitcoin, en justifiant que « cette fois c'est différent ». Le **biais de confirmation** filtre tous les signaux baissiers.

Phase 6 — Pre-capitulation. La cassure structurelle se produit. Les particuliers passent en **déni** : « C'est juste une consolidation », « Ça va remonter dans la semaine ». Ils refusent d'alléger. Plus le drawdown s'accentue, plus le déni se renforce, jusqu'à ce qu'il craque.

Phase 7 — Capitulation. Le drawdown atteint 60-`80 %`. À ce moment, ceux qui n'ont pas allégé en **top-distribution** capitulent enfin, généralement à proximité du bottom. Le **biais d'aversion à la perte** transforme une douleur cumulée en sortie panique. Et le cycle recommence, sans qu'on en ait tiré la leçon.

Ce schéma se répète à chaque cycle, sur la majorité des particuliers. Il est mécanique. Il est exploitable. Et il est exploité, par les acteurs structurants qui, eux, font l'inverse à chaque phase.

Pourquoi l’analyse narrative ne suffit pas

La parade naturelle consiste à se dire : « Je vais analyser, je vais raisonner ». On écrit un texte d'analyse, on liste les pour, les contre, on conclut.

Cette méthode a un défaut majeur : elle est manipulable par notre propre psychologie. Quand on veut acheter, on trouvera toujours des arguments pour acheter. Quand on a peur de manquer, on minimisera les drapeaux rouges. Quand on porte un drawdown, on rationalisera la non-action.

L'analyse narrative est piégeuse. Elle donne l'impression de la rigueur, mais elle laisse les biais opérer en sous-main.

Le test par l’absurde

Il existe une méthode mentale qui contourne ce piège. Une seule question, posée à chaque décision d'exposition :

> *« Si j’étais 100 % long maintenant, est-ce que je serais serein ? »*

Cette question est volontairement binaire. Elle ne tolère pas le « oui mais », le « à condition que », le « probablement ». La réponse honnête est oui ou non.

Si la réponse est non, quelle que soit la raison de ce non, vous ne montez pas votre exposition. Point.

Si la réponse est oui, vous pouvez monter d'un palier.

Cette méthode fonctionne précisément parce qu'elle court-circuite le narratif. Elle force à regarder ce que vous ressentez réellement face à une exposition pleine. Et ce ressenti agrège, intuitivement, tous les drapeaux rouges que votre cerveau analytique aurait minimisés.

Pourquoi le test par l’absurde est si puissant

Trois raisons.

Première raison, il met le corps dans la décision. Les biais cognitifs s'expriment dans les rationalisations narratives. Mais le ressenti corporel, le serein vs le pas serein, agrège des informations subliminales que le cerveau analytique ne formule pas. Quand quelque chose ne va pas, le corps le sait avant le mot.

Deuxième raison, il opère par exclusion. Au lieu de chercher des raisons d'acheter (toujours faciles à trouver), il cherche des raisons de ne pas acheter (et un seul drapeau rouge suffit). Cette logique est asymétrique en faveur de la prudence. Exactement la posture qu'il faut.

Troisième raison, il fonctionne dans les deux sens. À l'inverse, quand vous portez une exposition forte et que vous hésitez à alléger, posez-vous la question « si j'étais à 0 % maintenant, est-ce que je serais serein ? ». Si la réponse est oui, vous devriez probablement alléger.

Application pratique : la routine matinale

Concrètement, cette discipline s'incarne dans une routine matinale courte. Cinq minutes par jour. Pas plus.

01 **Lecture rapide du tableau de bord** (12 indicateurs, état rouge/neutre/vert).
02 **Identification du régime de marché** (parmi les 8 possibles).
03 **Test par l'absurde**, posé à voix haute ou par écrit.
04 **Décision** : monter, descendre ou tenir le palier actuel.
05 **Note rapide** dans un journal de décision (1-2 phrases).

Cette routine peut sembler triviale. Elle est, en pratique, la différence entre une exposition pilotée et une exposition subie.

Le journal de décision est essentiel. Il vous oblige à écrire vos raisonnements en temps réel, ce qui empêche la rationalisation rétroactive. Quand vous relisez votre journal trois mois plus tard, vous voyez clairement si vous avez tenu vos règles ou si vous avez dérivé.

Les pièges du test par l'absurde

Le test n'est pas magique. Il a deux pièges identifiés.

Premier piège : la sur-prudence chronique. Certaines personnes répondent systématiquement « non, je ne serais pas serein », quel que soit le contexte. Elles restent à 0 % indéfiniment, par peur structurelle. Le test devient un alibi pour l'inaction. Pour ces personnes, la solution est de coupler le test avec la grille des paliers : si la convergence est claire, le test ne doit plus suffire à bloquer la décision.

Deuxième piège : l'auto-tromperie consciente. Certaines personnes se mentent dans le test. Elles disent « oui, je serais serein », mais en réalité elles ne le sont pas. Elles veulent juste justifier l'achat qu'elles ont déjà décidé émotionnellement. Pour ces personnes, la solution est de poser le test avec un tiers (membre de communauté, partenaire d'analyse) qui vous force à articuler honnêtement.

La discipline psychologique comme rempart structurel

Une vérité dérangeante pour finir ce chapitre : la majorité des particuliers ne lira jamais ce chapitre, ou le lira sans l'appliquer. Et c'est précisément ce qui rend cette discipline rentable.

Si tout le monde appliquait la **modulation par paliers**, le **test par l'absurde** et la discipline du journal, l'avantage analytique disparaîtrait. Mais comme la majorité refuse cette discipline (parce qu'elle est ennuyeuse, parce qu'elle demande de l'effort, parce qu'elle prive du frisson), ceux qui la pratiquent restent en avantage structurel.

La psychologie est le rempart. La barrière à l'entrée la plus difficile à franchir. Pas la connaissance technique, qui est largement disponible. Pas l'accès aux outils, qui est démocratisé. La **discipline mentale**, qui demande des années à se construire et qui se reperd à chaque cycle si on ne la nourrit pas.

Chacun adapte cette discipline à son profil. Une chose est certaine : sans discipline psychologique, tout le reste (paliers, lecture en couches, **tableau de bord**, macro) devient inutile. Le marché trouvera votre faille émotionnelle. Il a été construit pour ça.

Le chapitre suivant cartographie les huit régimes de marché qui structurent le cycle, parce que la même donnée n'a jamais le même poids selon la phase dans laquelle on se trouve.

CHAPITRE 9

Les huit régimes de marché

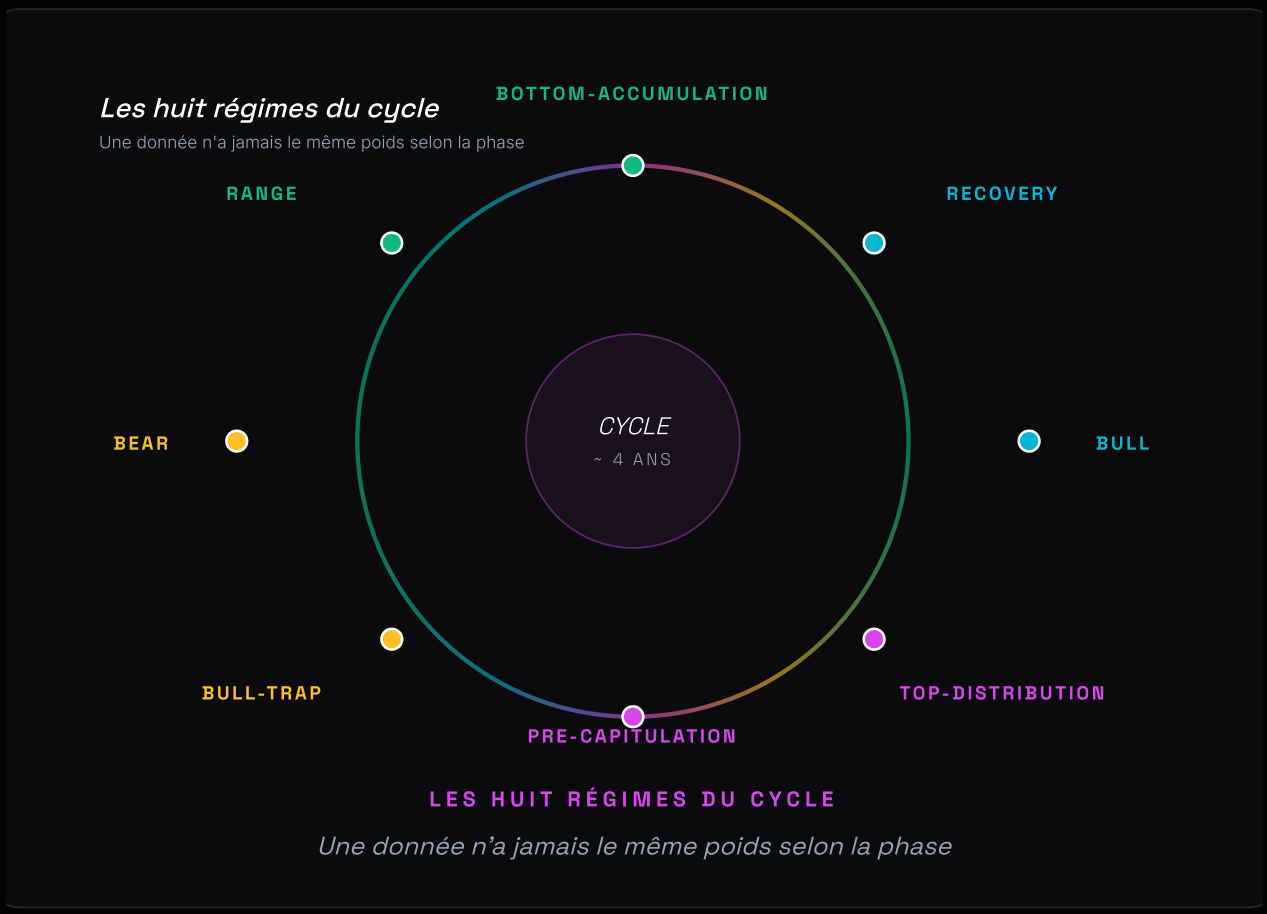
09

CYCLE

> *”La même donnée n’a jamais le même poids selon la phase du cycle.”*
>
> — PRINCIPE DES RÉGIMES

Une erreur d'analyse fréquente consiste à appliquer les mêmes règles d'interprétation à toutes les phases du marché. C'est mécaniquement faux. Un Fear & Greed Index à 22 ne signifie pas la même chose en **bottom-accumulation**, en **bull-trap** ou en **pre-capitulation**. La donnée est identique. L'implication est radicalement différente.

C'est pourquoi un analyste sérieux raisonne en régimes. *Quand on regarde tous les voyants ensemble, ça donne la couleur* — mais la couleur n'a pas le même sens selon la phase du cycle où on se trouve.



Huit régimes identifiables, chacun avec sa hiérarchie d'arbitrage propre, ses signaux dominants, ses pièges typiques.

Précision : les fourchettes d'exposition mentionnées pour chaque régime sont purement illustratives. Elles n'ont valeur ni de signal personnel ni d'engagement. Elles donnent un ordre de grandeur de la posture défendable selon la phase, à adapter intégralement à chaque profil et à la convergence du jour.

RÉGIME 01

Bottom-accumulation

EXPOSITION CIBLE

20–60 %

Phase d'achat patiente. Drawdown majeur achevé, baleines accumulent discrètement, retail apathique. La macro favorable l'emporte sur le bruit technique court terme.

RÉGIME 02

Recovery

EXPOSITION CIBLE

30–50 %

Disbelief pump. Structure haussière en formation, short squeezes alimentent la dynamique. CVD spot haussier, perp baissier, funding négatifs.

RÉGIME 03

Bull confirmé

EXPOSITION CIBLE

50–70 %

Bull mature. Sommets ascendants weekly, ETF en accumulation soutenue, baleines tiennent. Disbelief retail = signal contrarien : tant que la foule ne croit pas, il y a du jus.

RÉGIME 04

Top-distribution

EXPOSITION CIBLE

70 → 30 %

Distribution discrète. ATH atteint mais retracé, OI linéaire sans reset, funding positifs en hausse, Whale Delta altcoins bascule short.

RÉGIME 05

Pre-capitulation

EXPOSITION CIBLE

0–10 %

Cassure structurelle confirmée. Trendline haussière violée en weekly, Whale Delta altcoins en short extrême comparable au crack du 10 octobre 2025.

RÉGIME 06

Range

EXPOSITION CIBLE

20–40 %

Marché latéralisé. Bornes définies, Bollinger en compression, volumes en baisse. Flux spot vs perp dictent la santé du range.

Régime 1 — Bottom-accumulation

Caractéristiques : le marché vient d'achever un drawdown majeur (60-*80 %* depuis l'ATH précédent). La presse est négative. Le retail est apathique. Le Fear & Greed est en extreme fear depuis plusieurs semaines, parfois plusieurs mois. Les baleines commencent à accumuler discrètement.

Signaux dominants à surveiller : - **Whale vs Retail Delta** qui devient positif sur BTC - **Accumulation Trend Score** qui remonte au-dessus de 0,5, vise 0,75 - Sharks (>100 BTC) en phase d'accumulation - LTH qui ne vendent plus - Macro qui se détend (**Fed** dovish, M2 expansive)

Hiérarchie d'arbitrage : la macro l'emporte. Si la macro est très favorable, elle peut compenser des signaux techniques court terme négatifs. Les mouvements à court terme sont souvent des pièges si le récit macro/on-chain sous-jacent est solide.

Piège typique : « rattraper le couteau qui tombe ». Acheter trop tôt pendant que les liquidités basses ne sont pas encore purgées. Solution : attendre la chasse aux liquidités basses avant d'augmenter l'exposition.

Exposition typique : montée progressive 20-30-60-*100 %*.

Régime 2 — Recovery

Caractéristiques : le marché remonte de 30-*50 %* depuis le bottom. La structure haussière se forme (sommets ascendants, creux ascendants). Les short squeezes alimentent la dynamique. Le retail reste sceptique. C'est le « disbelief pump ».

Signaux dominants : - **CVD spot** haussier (vraie demande) - **CVD perp** baissier ou neutre (shorts agressifs qui se font liquider) - Funding rates négatifs ou neutres - OI qui baisse pendant le rebond (respiration saine) - Cassure de la trendline baissière majeure en clôture daily

Hiérarchie d'arbitrage : la convergence on-chain + technique. La macro confirme mais ne décide plus seule.

Piège typique : croire que le recovery est déjà un nouveau bull confirmé. Solution : attendre la confirmation structurelle weekly avant de monter au palier supérieur.

Exposition typique : 30-*50 %*.

Régime 3 — Bull confirmé

Caractéristiques : structure haussière saine, sommets et creux ascendants en weekly. ETF en accumulation soutenue (**BlackRock** à 140-170 millions/jour). Les baleines tiennent leurs positions. Le retail commence à revenir mais sans euphorie.

Signaux dominants : - ATS au-dessus de 0,75 ou en zone « violet » - Whale SOPR sans pic (pas de prise de profit massive) - Funding rates neutres à légèrement positifs - Disbelief retail (Google Trends bas, vues YouTube planchers) - Macro favorable (PMI > 52, **Fed** dovish, M2 en expansion)

Hiérarchie d'arbitrage : signaux de « disbelief » prioritaires. Tant que la foule ne croit pas à la hausse, il y a du jus.

Piège typique : sortir trop tôt par peur du top. Solution : surveiller les signaux de distribution baleines, pas les niveaux de prix absolus.

Exposition typique : 50-*70 %*.

Régime 4 — Top-distribution

Caractéristiques : le marché continue de monter, mais en perdant de la qualité. ATH atteint mais retracé rapidement. Distribution discrète des baleines. **Open Interest** linéaire sans reset. Funding rates positifs en hausse.

Signaux dominants : - Whale Delta altcoins qui bascule en short massif - ATS qui chute (par exemple 0,29 → 0,23 → 0,19 → 0,14) - **CVD spot** qui décélère pendant que **CVD perp** continue - **Open Interest** qui n'a pas reset depuis plusieurs semaines - Cohortes 100-1k BTC (« requins ») qui rachètent

Hiérarchie d'arbitrage : la structure de marché l'emporte sur la macro. Même si la macro semble bonne, si la structure dérivés et on-chain est dégradée, il faut prioriser la structure.

Piège typique : « cette fois c'est différent, l'ATH va être pulvérisé ». Solution : alléger par paliers même si on regrette, en s'appuyant sur les signaux structurels.

Exposition typique : descente progressive 70-50-30-*10 %*.

Régime 5 — Pre-capitulation

Caractéristiques : la structure technique se casse. Trendline haussière violée. Premier signal de bascule major. Mais la majorité des particuliers est encore en déni : « ce n'est qu'une consolidation ».

Signaux dominants : - Cassure de trendline haussière confirmée en weekly - Whale Delta altcoins en short extrême (config rare comparable au crack du 10 octobre 2025) - Insider selling massif sur S&P 500 (cohérence macro) - Convexité baissière sur les indices US - Apparente demande **CryptoQuant** négative persistante (l'apparente demande mesure le flux net acheteurs/vendeurs agrégé sur Bitcoin : ETF, baleines, retail combinés)

Hiérarchie d'arbitrage : structure absolue. Aucun signal positif isolé ne doit faire revenir l'exposition tant que la cassure structurelle n'est pas inversée.

Piège typique : « buy the dip ». Acheter chaque rebond technique, qui se révèle être un bear-trap. Solution : 0 % d'exposition manuelle, attendre la purge de capitulation.

Exposition typique : 0-*10 %*.

Régime 6 — Range

Caractéristiques : le marché oscille entre des bornes définies, sans direction claire. **Bandes de Bollinger** qui se compressent. Volumes qui décroissent. Indices contradictoires entre couches.

Signaux dominants : - Bornes de range bien définies - Funding aux extrêmes du range (négatif au support, positif à la résistance) - **CVD spot** stagnant - Compression Bollinger en daily et weekly - Macro en attente d'un catalyseur

Hiérarchie d'arbitrage : flux (spot vs perp) qui dictent la santé du range. Les bornes sont les points de décision, le milieu est la zone d'attente.

Piège typique : trader chaque oscillation interne. Solution : exposition modérée (20-*40 %*) avec mises à profit aux extrêmes du range, sortie complète si cassure confirmée.

Exposition typique : 20-*40 %*.

Régime 7 — Bear market confirmé

Caractéristiques : structure baissière établie en daily et weekly. Tendance descendante de plusieurs mois. Drawdown cumulé de *40 %* et plus depuis l'ATH.

Signaux dominants : - Sommets et creux descendants en weekly - ATS bas et stagnant - Baleines vendeuses sur les rebonds - Realized Losses élevées mais pas encore aux niveaux de capitulation historique - Macro hostile (**Fed** hawkish, M2 contractive, **DXY** fort)

Hiérarchie d'arbitrage : **protection du capital** prioritaire. Tout rebond est suspect tant qu'on n'a pas vu de capitulation comparable aux références historiques (2018, Terra/Luna, FTX).

Piège typique : prendre chaque rebond pour le bottom. Solution : 0 % manuel, stratégie Always-in algorithmique éventuellement en short.

Exposition typique : 0- *10 %* manuel.

Régime 8 — Bull-trap (rebond dans une tendance baissière)

Caractéristiques : rebond technique violent (15- *30 %* en quelques semaines), qui simule un retour du bull. Mais en arrière-plan, la structure dérivés est malsaine, les baleines distribuent, et le mouvement est tiré par le levier seul.

Signaux dominants : - **Open Interest** qui explose pendant le rebond - Funding rates qui basculent positif euphorique - **CVD spot** qui ne suit pas le perp - Baleines qui vendent les rebonds - F&G qui passe de fear à greed trop rapidement

Hiérarchie d'arbitrage : la structure dérivés/on-chain trahit le mouvement technique. La technique seule est trompeuse en **bull-trap**.

Piège typique : « le bear est fini, c'est reparti ». Solution : **test par l'absurde** brutal. Si vous étiez *100 %* long, seriez-vous serein ? La réponse honnête est généralement non.

Exposition typique : 0- *20 %* .

Comment identifier son régime actuel

L'identification du régime est la compétence centrale. Elle s'opère selon une séquence :

01 **Question macro structurelle** : où en est-on dans le **cycle de 4 ans** (post-halving) ?
02 **Lecture technique multi-timeframe** : structure haussière ou baissière en weekly ?
03 **Lecture on-chain** : ATS, Whale Delta, cohortes. Quel régime cohérent suggèrent-ils ?
04 **Lecture dérivés** : OI, funding, CVD. Confirment-ils ou contredisent-ils ?
05 **Test de cohérence** : les 4 lectures pointent-elles vers le même régime ?

Si oui, on a une identification fiable. Si non, on est en transition entre deux régimes. Et c'est précisément les phases où la prudence est la plus indiquée.

À titre d'illustration, dans une phase de transition typique entre **top-distribution** et **pre-capitulation**, un analyste rigoureux observerait la combinaison suivante : ATS bas (autour de 0,28), Whale Delta altcoins en short massif, **Open Interest** saturé sans reset, mais structure technique encore ambigüe (rupture haussière rejetée sur retest). Cette ambigüité justifie un retour à 0 % d'exposition manuelle : la conviction n'est pas suffisante pour réexposer, mais la cassure structurelle baissière n'est pas non plus confirmée. Ce type de configuration s'est rejoué à plusieurs reprises sur les cycles 2018-2019 et 2022, dans la phase de désaveu progressif qui sépare la distribution du capitulation finale.

Le piège de la sur-confiance dans le régime

Une dernière mise en garde : identifier un régime ne signifie pas avoir raison. Les régimes peuvent basculer rapidement. Une accumulation rare peut s'effondrer en quelques jours sur une nouvelle exogène. Une **top-distribution** peut s'étirer plusieurs mois avant de basculer.

L'identification du régime sert à pondérer les signaux, pas à figer une thèse. Chaque matin, on re-vérifie : sommes-nous toujours dans le régime identifié ? Les signaux confirment-ils ou commencent-ils à diverger ? La discipline est de ré-évaluer, pas de défendre.

Chacun adapte cette grille à son propre profil. Une chose est certaine : sans identification de régime, on applique mécaniquement les mêmes règles à tous les marchés, et on se trompe plus souvent qu'on ne réussit. La même donnée n'a jamais le même poids selon la phase du cycle.

Une dernière règle d'or : *à chaque fois qu'on veut se réexposer, on raisonne par l'absurde*. On se demande si, exposé à `100 %` long sur le régime identifié, on serait serein. La réponse honnête trie tous les régimes ambigus.

Le chapitre final montre comment cette méthode complète s'incarne dans une routine quotidienne, et pourquoi elle dépasse, en pratique, ce qu'un particulier peut maintenir seul.

CHAPITRE 10

10

Comment je travaille — et comment cette méthode peut s'incarner chez vous

MÉTHODE VALIDATION

> *"Sans discipline psychologique, tout le reste devient inutile. Le marché trouvera votre faille émotionnelle. Il a été construit pour ça."*
>
> — CONCLUSION

Ce manuel a posé une méthode. **Modulation par paliers**. **Lecture en quatre couches**. **Tableau de bord** de douze indicateurs. Lecture macro intégrée. **Test par l'absurde**. Identification des régimes. **Always-in BTC** en discipline algorithmique.

Vous avez probablement noté que cette méthode n'est pas légère. Elle demande du temps, de la rigueur, des outils, et une **discipline mentale** qui se construit dans la durée. Ce dernier chapitre explique comment elle s'incarne en pratique, dans une routine quotidienne. Et il pose ensuite, honnêtement, la question : un particulier peut-il maintenir cette discipline seul, sur plusieurs cycles ?

La routine quotidienne

Chaque matin, à heure fixe, voici la séquence :

01 **Lecture des prix** (5 minutes) : BTC, ETH, indices US (S&P 500, NASDAQ), **DXY**, pétrole. Variation 24h, 7 jours, 30 jours. Position dans les ranges en cours.

02 **Lecture du tableau de bord** (15 minutes) : les 12 indicateurs prioritaires, état rouge/neutre/vert. **Funding rate**, liquidations, Whale Delta, **CVD spot**/perp, ATS, trendline, OI, ETF **BlackRock**, **Ichimoku**, Bollinger, orderbook icebergs, F&G.

03 **Lecture macro** (10 minutes) : calendrier macro de la semaine, derniers chiffres CPI/PPI/PMI, pricing CME des prochaines décisions **Fed**, **M2 Money Supply**.

04 **Identification du régime** (5 minutes) : parmi les 8 régimes possibles, lequel est cohérent avec les lectures précédentes ?

05 **Test par l'absurde** (2 minutes) : si je passais à 100 % long maintenant, est-ce que je serais serein ? Réponse honnête, par écrit.

06 **Décision** (5 minutes) : monter, descendre ou tenir le palier actuel ? Si changement, quels niveaux d'invalidation chiffrés ?

07 **Note dans le journal** (5 minutes) : 2-3 phrases qui résument la lecture du jour et la décision.

Total : environ 45 minutes par jour, en routine. Une heure et demie le lundi matin (revue weekly et calendrier de la semaine). Trois heures hebdomadaires en moyenne.

C'est un investissement temps non négligeable. C'est ce que demande la rigueur. Pas plus, pas moins.

Les outils qui rendent cette routine tenable

Une routine de cette densité ne tient pas avec des onglets navigateur ouverts à la main. Elle exige des outils dédiés.

Glassnode : la référence pour les données on-chain avancées. ATS, cohortes, STH/LTH, Cost Basis Distribution, Whale SOPR, Reserve Risk. Abonnement professionnel autour de 120 euros par mois. Sans **Glassnode**, l'on-chain reste superficiel.

Alphractal : les indicateurs propriétaires complémentaires. **Whale vs Retail Delta**, Liquidations Map multi-timeframe, Insider Selling S&P, Tether Ratio Channel. Environ 90 euros par mois. C'est la couche qui remplit les angles morts de **Glassnode**.

TradingView : les graphiques techniques avec indicateurs configurables. Multi-timeframe, alertes, scripts personnalisés. Abonnement Pro suffisant pour la majorité des usages.

CryptoQuant : indicateur d'apparente demande, Miner Net Position, ETF flux. Complément utile.

Coinglass : heatmap liquidations, funding rates, **Open Interest**, Put/Call Ratio, Max Pain.

L'addition de ces outils dépasse 200 euros par mois. C'est le prix de l'accès aux données qui font la différence. Sans ces données, on s'appuie sur des indicateurs gratuits limités, qui ne donnent qu'une vue partielle.

La discipline du journal

Le journal de décision est probablement l'outil le plus sous-estimé de la méthode. Il consiste à noter, chaque jour, en deux ou trois phrases : - L'état du **tableau de bord** - Le régime identifié - La décision prise (palier maintenu, monté, descendu) - Le niveau d'invalidation chiffré

À la relecture trois mois plus tard, ce journal vous dit froidement si vous avez tenu vos règles ou si vous avez dérivé. C'est un miroir analytique. Il vous force à l'honnêteté.

Sans journal, vous oublierez. Vous croirez avoir « vu venir » tel ou tel mouvement, alors qu'en réalité vous l'avez raté. Vous croirez avoir tenu votre discipline, alors qu'en réalité vous avez réagi émotionnellement deux ou trois fois en cours de cycle. Le journal corrige ces auto-tromperies.

La séparation analyse manuelle / stratégie algorithmique

Comme expliqué au chapitre 3, la double architecture est essentielle. D'un côté, une exposition manuelle long terme pilotée par la grille des paliers et la **convergence multi-signaux**. De l'autre, une stratégie **Always-in BTC** algorithmique qui suit ses règles, indépendamment de l'humain.

Cette séparation n'est pas accessoire. Elle protège l'humain de lui-même. Quand l'analyse manuelle dit « 0 % parce que la convergence n'est pas confirmée », la stratégie algorithmique continue de tourner et capte des mouvements que l'humain manquerait. Quand l'analyse manuelle est en convergence forte (70-*100 %*), la stratégie algo confirme ou contredit selon ses propres règles, et la double lecture donne une lecture plus riche.

Mettre en place la stratégie algorithmique demande un minimum de compétence technique : un script Python ou un Pine Script TradingView, un webhook vers Telegram ou vers un broker, une discipline d'exécution mécanique. C'est une infrastructure qui se construit en quelques semaines, mais qui demande un suivi continu pour éviter les dérives.

La question honnête

Posons maintenant la question honnêtement. Un particulier peut-il maintenir seul cette discipline sur plusieurs cycles complets ?

La réponse, basée sur l'observation empirique de centaines d'investisseurs, est : rarement. Quelques personnes y parviennent, généralement celles qui ont une formation technique antérieure (finance traditionnelle, science des données, ingénierie). La majorité dérive en un cycle ou deux. Les raisons sont multiples :

- **L'isolement intellectuel**. Sans communauté analytique, on perd la rigueur. On commence à se contenter d'une lecture rapide. On rate des nuances.
- **La fatigue de la routine**. 45 minutes par jour, c'est tenable un mois. Tenable six mois. Difficile sur deux ans, surtout en période où « rien ne se passe » (range, attente).
- **La dérive émotionnelle**. Les biais reviennent par la fenêtre. Sans miroir extérieur, on les rationalise.
- **L'accès aux données**. **Glassnode** + **Alphractal** + autres = plus de 200 euros par mois. Beaucoup l'arrêtent en pensant que « ça suffira avec les outils gratuits ». Quelques mois plus tard, leur lecture est décrochée.
- **La complexité macro**. Suivre **Fed**, M2, calendrier économique, géopolitique en plus de la crypto, c'est l'équivalent d'un mi-temps analytique. La majorité des particuliers n'a pas le bandwidth.

Cette question n'est pas une plaidoirie pour vendre quoi que ce soit. C'est une observation honnête. Si vous êtes capable de tenir cette discipline seul sur trois cycles successifs, sans que la rigueur ne s'effrite, vous êtes statistiquement très minoritaire. Vous n'avez probablement pas besoin de communauté analytique.

Si vous n'êtes pas certain de tenir, il existe deux voies viables : - **Voie 1** : appliquer une version simplifiée de la méthode. **Modulation par paliers** + **test par l'absurde** + lecture macro de base. Pas de **Glassnode**, pas de routine quotidienne. C'est moins précis, mais tenable seul. - **Voie 2** : s'appuyer sur une analyse externe rigoureuse, qui fait pour vous le travail de routine et de lecture des outils premium. Cela suppose de payer pour un service d'analyse, et donc de choisir un service où la rigueur est réelle, pas marketing.

Pour aller plus loin

Le Cercle Medusa s'inscrit dans cette deuxième voie. Sans slogan : un cadre opérationnel quotidien, l'accès aux outils premium déjà mentionnés, et la possibilité d'échanger avec d'autres membres qui appliquent la même méthode. À chacun d'évaluer si cela correspond à sa façon de travailler.

En guise de conclusion

Vous avez maintenant les briques d'une méthode. Vous savez pourquoi le **HODL aveugle** ne fonctionne pas. Pourquoi les altcoins en **HODL passif** sont mathématiquement perdants. Pourquoi la stratégie Always-in est cohérente. Vous connaissez la grille des paliers, la **lecture en quatre couches**, le **tableau de bord**, l'intégration macro, le **test par l'absurde**, les huit régimes.

Investir en crypto sérieusement, ce n'est pas spéculer dans un casino. C'est une forme moderne d'allocation patrimoniale, sur une classe d'actifs qui demande sa propre discipline. Cette discipline est rare. Elle ne se trouve ni dans les guides à cinq euros, ni dans les promesses de *x100*, ni dans les vidéos d'influenceurs qui changent d'avis à chaque cycle. Elle se construit, par paliers — exactement comme l'exposition qu'elle pilote.

Aucun manuel ne garantit la performance. La méthode décrite ici demande à être habitée, pas appliquée mécaniquement. Le bénéfice réel viendra de la routine installée, du journal tenu, des paliers respectés, du refus d'agir en dehors de la convergence. C'est un travail solitaire et lent. C'est aussi celui qui, statistiquement, donne les résultats les plus compatibles avec une approche patrimoniale raisonnable.

Bonne route. Et *protégez votre capital* — toujours, d'abord, avant tout.

— *Medusa*

Glossaire, méthodologie, *conformité AMF*

A

Glossaire

Accumulation Trend Score (ATS) — Indicateur **Glassnode** 0-1 qui mesure l'intensité d'accumulation institutionnelle. Au-dessus de 0,75 = vraie accumulation. En dessous de 0,3 = distribution.

Always-in BTC — Stratégie d'exposition permanente au Bitcoin, soit en long soit en short, jamais hors marché. **Trend following**, environ 10 signaux majeurs par an.

Backwardation / Contango — État du marché futures. Backwardation = prix futures sous le prix spot. Contango = prix futures au-dessus du spot. Reflète le sentiment des dérivés.

Bandes de Bollinger — Canal de volatilité autour du prix. Bandes resserrées = compression imminente. Bandes écartées = mouvement directionnel en cours.

Bear market — Phase baissière prolongée du marché, mois à années.

Bull market — Phase haussière prolongée du marché, mois à années.

CPI (Consumer Price Index) — Indice des prix à la consommation. Référence pour mesurer l'inflation. Sous 2 % = environnement favorable à des baisses de taux.

CVD (Cumulative Volume Delta) — Différence cumulée entre volumes d'achat agressifs et volumes de vente agressifs. Révèle qui mène réellement le mouvement.

DXY (Dollar Index) — Force du dollar US contre un panier de devises majeures. **DXY** haut = liquidité contrainte, défavorable aux actifs risqués.

ETF Bitcoin spot — Fonds indiciel coté qui détient du Bitcoin physique. Permet aux institutionnels d'accéder à BTC sans le détenir directement. **BlackRock** IBIT comme référence principale.

Fear & Greed Index — Indice composite 0-100 du sentiment crypto. Confirmateur uniquement, jamais décideur seul.

Funding rate — Taux payé entre acheteurs et vendeurs sur les contrats perpétuels. Positif = marché majoritairement long. Négatif = majoritairement short.

Halving — Réduction par deux de la récompense de minage Bitcoin, tous les ~4 ans. Mécanisme structurant le **cycle de 4 ans**.

HODL — Stratégie consistant à acheter et tenir la position indéfiniment. Critique centrale du Manuel : c'est l'absence de méthode déguisée en discipline.

Ichimoku — Système japonais d'analyse technique multi-composantes (Tenkan, Kijun, Kumo, Chikou, Senkou Span A et B). Combine tendance, momentum, support/résistance.

LTH (Long-Term Holders) — Détenteurs Bitcoin depuis plus de 155 jours. Cohorte structurante du marché, généralement smart money.

Liquidations — Fermeture forcée de positions à effet de levier qui ont atteint leur seuil de marge. Cluster de liquidations = aimant de prix.

M2 Money Supply — Masse monétaire mondiale incluant dépôts à vue, comptes courants et instruments à court terme. Indicateur structurel de liquidité.

MVRV — Market Value to Realized Value. Ratio qui compare la capitalisation à la valeur d'acquisition des coins. Au-dessus de 3,5 historiquement = surchauffe. Sous 1 = territoire de valeur.

On-chain — Données enregistrées directement sur la blockchain, publiques et vérifiables.

Open Interest (OI) — Nombre total de contrats dérivés ouverts. OI saturé sans reset = fragilité haussière.

PMI (Purchasing Managers Index) — Indice d'activité économique. Au-dessus de 50 = expansion. En dessous = contraction.

RSI (Relative Strength Index) — Indicateur de momentum borné entre 0 et 100. Sous 30 = potentiellement survendu. Au-dessus de 70 = potentiellement suracheté.

Short squeeze — Mécanisme par lequel des positions short sont liquidées en cascade, alimentant une hausse violente.

SOPR (Spent Output Profit Ratio) — Indicateur on-chain qui mesure si les coins en mouvement sont vendus en profit ou en perte. Niveau 1 = pivot psychologique.

STH (Short-Term Holders) — Détenteurs Bitcoin depuis moins de 155 jours. Cohorte généralement plus volatile, sensible aux mouvements émotionnels.

Trendline — Droite reliant les sommets descendants ou les creux montants significatifs d'un cycle. Sert de support/résistance dynamique.

Whale vs Retail Delta — Indicateur **Alphractal**/**Glassnode** mesurant la divergence comportementale entre baleines et particuliers. Signal de qualité du mouvement.

Note méthodologique

Le contenu de ce manuel s'appuie sur une base analytique constituée de :

- **102 vidéos publiques** publiées sur plusieurs cycles de marché, transcrites et structurées en 90 extracts analytiques v2 (régime de marché, indicateurs cités, conditions d'invalidation, raisonnement narratif, formulations signature, parallèles historiques).
- **7 briefs privés rédigés** sur la même période, distribués au cercle d'investissement Medusa.
- **150 carousels éducatifs** structurés et validés sur les concepts techniques, on-chain, **gestion du risque** et psychologie.
- **Une méthodologie distillée** (mental model v2) qui agrège les indicateurs prioritaires, la pondération, la hiérarchie d'arbitrage par régime, et les configurations de signaux rouges et verts.

Les sources de données primaires utilisées au quotidien dans cette méthodologie sont :

- **Glassnode** (données on-chain avancées, ATS, cohortes, Cost Basis Distribution, Reserve Risk, MVRV, SOPR)
- **Alphractal** (**Whale vs Retail Delta**, Liquidations Map, Insider Selling S&P, Tether Ratio Channel, Global Liquidity Index)
- **TradingView** (graphiques techniques, indicateurs configurables, alertes)
- **CryptoQuant** (apparente demande, ETF flux, Miner Net Position)
- **Coinglass** (heatmap liquidations, funding, OI, options)
- **Binance et Coinbase** (orderbook spot avec filtres > 1M USD)
- **CME Group FedWatch** (probabilités taux **Fed**)
- **SoSoValue** (flux ETF Bitcoin)
- **Alternative.me** (Fear & Greed Index)

Aucune donnée chiffrée présentée dans ce manuel n'est inventée. Les exemples chiffrés sont soit historiques (cycles passés vérifiables), soit illustratifs (phrases du type « à titre d'illustration »), soit issus de la base d'extracts analytiques.

Disclaimer AMF

Ce manuel a une vocation strictement pédagogique et analytique. Il ne constitue pas un conseil en investissement personnalisé, ni une recommandation d'achat ou de vente sur un actif déterminé.

L'auteur, sous le pseudonyme de Medusa, est titulaire d'une **certification individuelle reconnue par l'Autorité des Marchés Financiers (AMF)**. Cette certification valide ses connaissances réglementaires et financières. Elle ne lui confère pas le statut de Conseiller en Investissements Financiers (CIF) au sens réglementaire du terme. Il ne fournit pas de conseil personnalisé, ne détient jamais les fonds de ses lecteurs ou membres, et n'a aucun accès à leurs capitaux.

Les crypto-actifs sont des actifs hautement volatils. Une partie ou la totalité du capital investi peut être perdue, y compris dans le cadre d'une approche méthodique et disciplinée. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

Chaque lecteur adapte les éléments présentés à son propre profil, à son horizon d'investissement, et à sa tolérance au risque. La décision finale d'exposition relève de la seule responsabilité de l'investisseur, idéalement après consultation d'un conseiller en investissement habilité dans la juridiction concernée.

Ce manuel a été conçu et écrit avec rigueur. Il propose une grille de lecture parmi d'autres. Aucune méthode, y compris celle exposée ici, ne garantit la performance ou la préservation du capital. La **modulation par paliers**, la lecture multi-couches, le **test par l'absurde** et les autres outils présentés sont des cadres méthodologiques. Pas des promesses de résultat.

Sources et données

Les chiffres et faits historiques cités dans ce manuel sont vérifiables sur les sources publiques suivantes :

- **Prix Bitcoin et drawdowns historiques** : CoinMarketCap (coinmarketcap.com), CoinGecko (coingecko.com).
- **Cycles 2018, 2022, 2024-2025** : données publiques exchanges et indices de marché, recoupées via TradingView.
- **Effondrement LUNA / Terra (mai 2022)** : rapports d'enquête publics sur la dépeg UST, données on-chain **Glassnode** et Nansen.
- **Faillite FTX (novembre 2022)** : couverture médiatique tier-1 (Financial Times, Bloomberg, The Block) et procédures judiciaires américaines.
- **Flash crash du 10 octobre 2025** : compilation des liquidations Coinglass, dashboards **CryptoQuant**, données spot Binance et Coinbase.
- **Flux ETF spot Bitcoin** : SoSoValue (sosovalue.com), 13F filings **BlackRock** IBIT et Fidelity FBTC.
- **Indicateurs on-chain (ATS, Whale Delta, MVRV, SOPR, STH/LTH, Cost Basis Distribution)** : Glassnode (glassnode.com).
- Indicateurs propriétaires **Whale vs Retail Delta**, Liquidations Map, Insider Selling, Tether Ratio Channel, Global Liquidity Index : Alphractal (alphractal.com).
- Funding rate, **Open Interest**, heatmap liquidations, Put/Call Ratio, Max Pain Price : Coinglass (coinglass.com).
- Apparente demande, ETF flows, Miner Net Position : CryptoQuant (cryptoquant.com).
- **Probabilités de taux Fed** : CME Group FedWatch Tool.
- **Calendrier macro (CPI, PPI, PCE, PMI, Fed)** : Bureau of Labor Statistics, Federal Reserve, ISM.
- **Prix pétrole (WTI, Brent), Dollar Index (DXY), S&P 500, NASDAQ** : TradingView, indices CME.
- **Fear & Greed Index** : Alternative.me.
- **Google Trends** : trends.google.com.

Ces sources permettent à tout lecteur curieux de vérifier indépendamment les données mentionnées dans le manuel et de reconstruire ses propres analyses. Aucune donnée chiffrée présentée dans ce manuel n'a été inventée. Les exemples illustratifs sont signalés explicitement par la formule « à titre d'illustration ».

Notes et chiffres référencés

Les chiffres précis cités dans le manuel sont vérifiables sur les sources mentionnées ci-dessus. Voici les principales références chiffrées avec leur point d'ancrage :

01 **Drawdown Bitcoin 2018 : -84 %** — Décembre 2017 ATH ~19 800 $ vers décembre 2018 ~3 200 $ (CoinMarketCap historique).

02 **Drawdown Bitcoin 2022 : -77 %** — Novembre 2021 ATH ~69 000 $ vers novembre 2022 ~15 500 $ (CoinMarketCap historique).

03 **Drawdown LUNA mai 2022 : -99,99 %** — Pic ~119 $ vers ~0,0001 $ en quelques jours (rapports d'enquête publics, données on-chain **Glassnode** et Nansen).

04 **Drawdown Solana 2022 : -97 %** — Novembre 2021 ~260 $ vers décembre 2022 ~8 $ (CoinMarketCap historique).

05 **Flash crash 10 octobre 2025 : ~19 milliards $ liquidés** — Compilation Coinglass, dashboards **CryptoQuant**, données spot Binance et Coinbase.

06 **ATH Bitcoin octobre 2025 : 126 000 $** — Sources d'agrégation TradingView et CoinMarketCap.

07 **Retour ATH 2017 atteint en mars 2024** — Bitcoin dépasse 73 800 $ pour la première fois (TradingView).

08 **Accumulation Trend Score octobre 2025 : 0,96** — Donnée **Glassnode** publique référencée dans les briefs Medusa.

09 **Flux ETF spot BlackRock IBIT** — Données SoSoValue, dashboards 13F **BlackRock** (suivi continu).

10 **M2 globale agrégée** — Federal Reserve, BCE, BoJ, BoE, PBoC agrégés ; Global Liquidity Index **Alphractal** (timeshift 80 jours pour la corrélation BTC).

11 **Probabilités taux Fed** — CME Group FedWatch Tool (mises à jour en continu).

12 **Fear & Greed Index** — Alternative.me (historique daily disponible).

13 **Compression Bandes de Bollinger** — Mesures TradingView, observables sur tous les cycles passés.

14 **Cycles d'expansion / contraction de l'Open Interest** — Données Coinglass, dashboards multi-exchanges.

Ces datapoints servent à ancrer les exemples du manuel dans des sources publiquement vérifiables. Leur consultation permet à tout lecteur de reconstruire indépendamment ses propres lectures de marché.

— *Medusa*

M.

”Le marché a la mémoire courte. Notre travail, c’est justement de ne pas oublier.”

MEDUSA

MANUEL PATRIMONIAL · CERCLE D'INVESTISSEMENT MEDUSA