

LA MÉTHODE EN 3 QUESTIONS

LA CHECKLIST DU TRADER

La carte de séance, vingt minutes par jour, avant d'ouvrir la moindre position.

AVANT LA SÉANCE (20 minutes, marché calme)

1 Où est le prix ?

- ☐ Contexte sur l'unité supérieure : tendance, range, ou extension ?
- ☐ Les extrêmes de la semaine sont marqués sur le graphique
- ☐ Les niveaux travaillés hier sont encore valides ou invalidés ?

2 Où sont les ordres ?

- ☐ Les égalités de sommets ou de creux sont repérées (c'est là que dorment les stops)
- ☐ Les supports et résistances « évidents » sont marqués : ce sont des réservoirs de liquidité, pas des murs
- ☐ La question posée à voix haute : si le marché voulait chasser les stops, il irait où ?

3 Où est-ce que j'ai tort ?

- ☐ Le niveau qui invalide ma lecture est écrit AVANT l'ouverture, pas pendant
- ☐ La zone « je n'ai rien à faire » est délimitée
- ☐ Si le prix y entre : rien. C'est l'argent que vous ne perdrez pas.

PENDANT LA SÉANCE

- ☐ Pas sur la carte = pas de trade. Aucune exception, surtout quand « ça marche »
- ☐ Une seule relecture à mi-séance, pas une par bougie

APRÈS LA SÉANCE (5 minutes)

- ☐ La carte a tenu ? Notez juste ou faux, sans vous juger
- ☐ La même erreur revient ? C'est votre angle mort : il ne se voit pas seul

*« Le marché ne paie pas ceux qui ont une opinion.
Il paie ceux qui ont un plan et qui savent où ils ont tort. »*