

ÉVEIL

GUIDE DE PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE POUR LES TRADEURS

TOME 1



Par emmanuel crajack





EVEIL est un programme conçu pour vous permettre d'avoir les armes nécessaires afin d'**atteindre la constance dans la rentabilité** et surtout une **stabilité psychologique**.

Cette partie 1 porte uniquement sur la psychologie en trading.

Bonjour, je m'appelle **Emmanuel Crajack** et dans cette version 1 du programme **EVEIL** que j'ai élaboré pour vous, **je vous donne un guide sur la psychologie du trader** qui vous fera comprendre le/un des points clé de la rentabilité dans le métier de trader.

La psychologie dans le trading est l'un des piliers de la réussite sur les marchés financiers, tout comme le money management et la stratégie de trading. La finance comportementale est d'ailleurs un sujet d'étude pour de nombreux auteurs. Sur un compte de trading démo, les émotions sont peu présentes étant donné qu'il n'y a pas d'argent en jeu. Sur un compte réel, vos émotions vont être décuplées et il faudra alors avoir une discipline de fer dans votre trading. Mais avant tout ...

J'ai vu passer énormément de traders qui se concentrent sur leur méthode de trading et leur money management.

Certains passent des années à chercher et à développer une forme de Graal technique par la création d'indicateurs ou d'algorithmes de trading... d'autres deviennent de véritables experts dans des « méthodes » de trading comme « l'Elliotisme », la « smart money » ou plus récemment la redécouverte « d'Ichimoku » après presque 100 ans d'oubli...

Il y a ainsi des modes dans le trading plus ou moins populaires pendant un temps, qui connaissent un désintérêt momentané des traders, pour ressortir des années après. Elles susciteront à nouveau le même espoir auprès d'une nouvelle génération de traders ayant les mêmes attentes qui commettront finalement exactement les mêmes erreurs. **99 % des traders se concentrent sur deux facteurs; Une méthode/un indicateur ou stratégie 100% gagnante et un bon money management.** Résultats : ils ne gagnent pas d'argent en dépit des milliers d'heures de « travail », de réflexion, d'analyse... Je ne me met pas du tout en marge bien au contraire! j'ai perdu mon temps sur ces mêmes facteurs pendant un bon moment .



Comment expliquer que des générations de traders, depuis des siècles, finissent toujours par échouer ?

Il y a des réponses toutes faites qui conviennent généralement à la masse des traders aigris : *c'est la faute des brokers, des banques, de la faute à « pas de chance »*... L'imagination humaine est vaste dans ce domaine et certains glissent même dans la paranoïa.

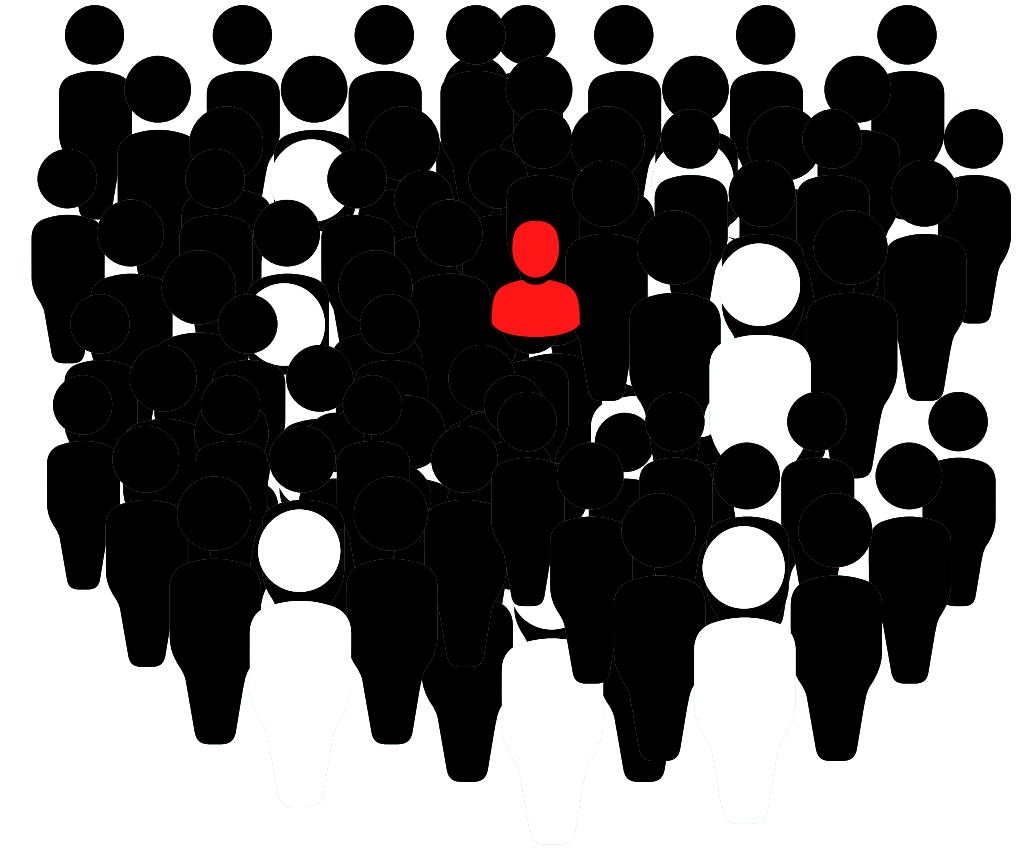
Exemple : *Au moment où j'ai pris ma position le Broker a fait chuté les prix et j'ai tout perdu et ensuite les cours sont partis dans ma direction.*

On ne sait parfois pas s'il faut en rire ou s'inquiéter ... mais cela démontre toujours une forme d'immaturité; de non maîtrise du domaine ou d'un manque de bon sens car.....



Ces hypothèses ne sont pas valables dans tous les cas, nous sommes des millions de traders à travers le monde alors pourquoi le broker manipulerait-il tout le marché juste pour nos quelques petits sous ?

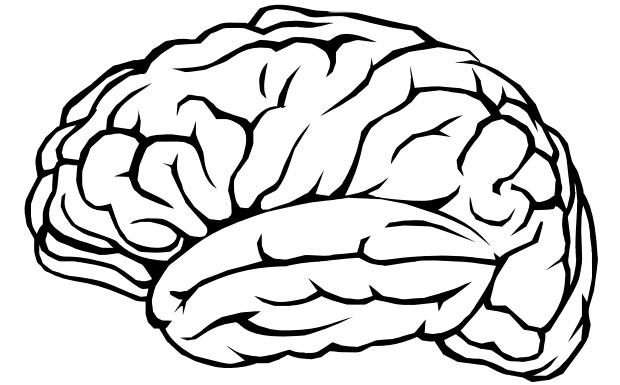
Même si cela est difficile à entendre pour beaucoup de traders, nous ne sommes rien, nous n'existons même pas à l'exception d'avoir 1 milliard de dollars de capital. Sinon, un grain de sable sur une plage. Et pour beaucoup de traders, cela est absolument insupportable que le marché boursier leur montre la réalité en face : **nous sommes tous insignifiants et personne ne se rend compte que nous existons.**



Combien d'egos se sont ainsi brisés sur la seule réalité tangible du trading : **nous sommes responsables de nos actes, de nos trades, de nos résultats** quoi qu'ils soient. Il est inutile de trouver un prétexte, nous sommes bons ou nous sommes mauvais. C'est nous qui avons appuyé sur le bouton « **acheter** » ou « **vendre** ».

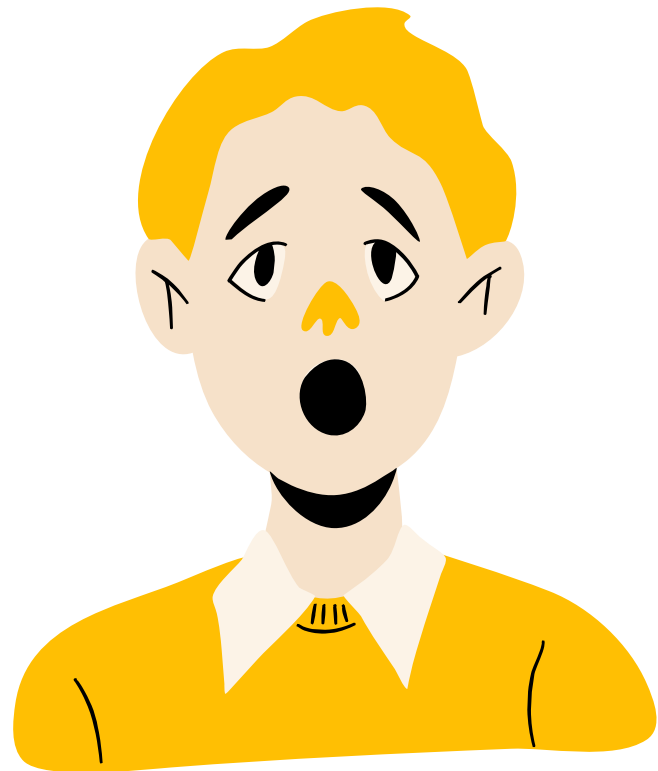
Ces petits exemples qui peuvent prêter à sourire, qui sont hélas la réalité quotidienne des traders du monde, nous montrent que plusieurs traders sont, dès le départ, condamnés à de mauvaises croyances qu'il faut changer. Une psychologie défailante et une mauvaise maîtrise de ses pulsions, vont entraîner inévitablement le trader, à moyen ou long terme, à l'échec. Mais n'oubliez pas: **Le trading est un métier lucratif et il n'est pas fait pour perdre de l'argent mais pour en gagner.**

Par définition, **la psychologie** est la science ayant pour but de comprendre la **structure et le fonctionnement de l'activité mentale et des comportements** qui lui sont associés.



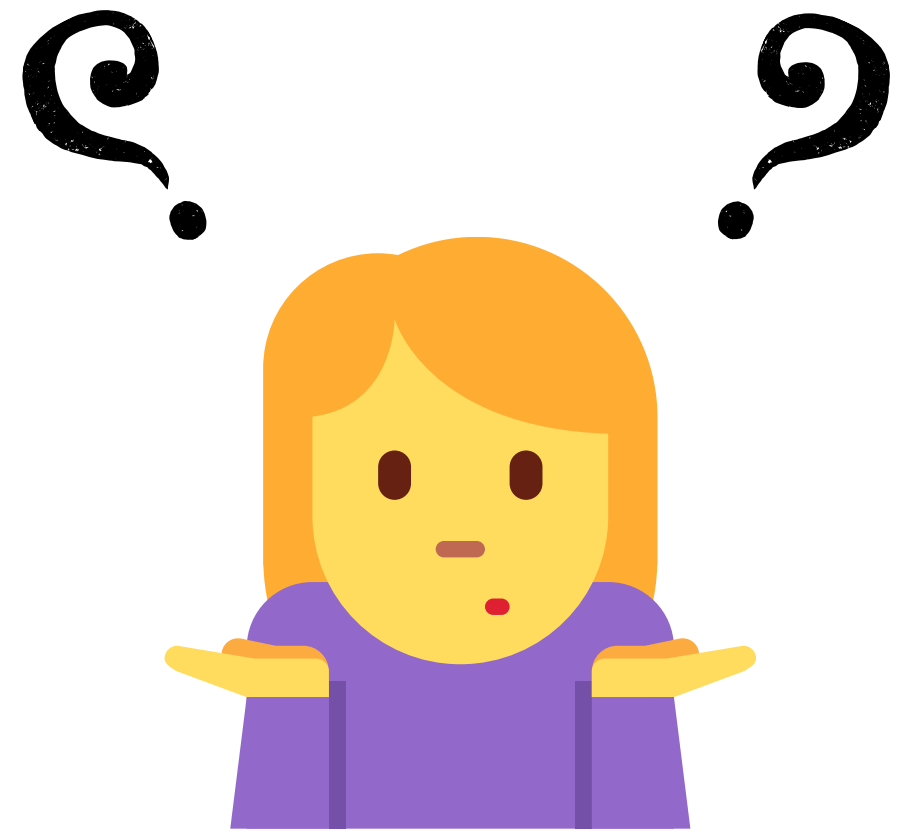
Dans notre cas **la psychologie** du trading fait référence aux **émotions** et à **l'état mental** qui **aident à dicter le succès ou l'échec** dans ce métier. Elle représente divers aspects du caractère et des comportements d'un individu qui influencent ses actions de trading.

Tout comme dans n'importe quel type d'activité, l'être humain n'est pas compatible à une forme de réussite mécanique ou constante car nous réagissons par émotion, intuition ou par sentiment, ce qui nous rend incapable de suivre des règles de façon stricte comme des robots ou des IA. **Maîtriser ses différents états est primordiale pour atteindre un état de productivité** constance qui ne laisse place à aucune émotion ou sentiment susceptible de nuire à notre activité. Tout ceci est peut être complexe à comprendre alors laissez moi vous expliquer.



La psychologie dans le trading est l'une des **premières causes de pertes** dans le trading. Dans ce métier, l'on est confronté, dans bien des cas, à différentes probabilités faces auxquelles nous sommes contraint de prendre une seule décision:

*« dois je sortir de la position ? »
« dois je prendre cette position ? »
« dois je miser gros ? »
« dois je continuer à analyser ou partir ? »
« dois changer de méthode ? »
etc...*



Face à cela, les **sentiments et les émotions prennent le dessus sur la logique et les règles.**

En guise d'**exemple**: Vous êtes censé suivre une règle vous imposant de ne risquer que 20% de votre investissement sur chaque position. La veille de votre journée de trading, vous êtes confronté à une dette qui vous rattrape et que vous devez rembourser. Le jour de votre analyse habituelle, vous trouvez une prévision (après avoir analysé) qui pour vous serait sûr à 99%. Une fois au moment d'inscrire la somme d'investissement ou de mettre les lots de prise de position, vous vous souvenez de la dette en question et cela vous amène à prendre plus de risque que d'habitude, dans l'optique de rembourser votre dette avec les gains sur ce trade.

Vous voilà entrain de mettre 80% de votre capital sur ce trade au lieu des 20% prévus de base. Vos émotions viennent de prendre le dessus sur vos règles.



Un autre **exemple** est que vous prenez un trade avec un ratio de gain de 1 pour 4 avec un stop loss de 20\$ et un TP prévu à 80\$.

Votre position démarre bien et vous vous trouvez même en bénéfice de 10\$. Puis, à un moment, vous commencez à vous rappeler de la dernière perte que vous aviez fait, et vous décidez donc de couper votre position à + 10\$ par peur que les cours ne se retournent contre vous et vous mettent en perte.

Vous êtes satisfait au début voire soulagé. Mais vous voyez les cours continuer dans votre sens et même dépasser votre objectif de TP prévu au préalable alors vous commencez à regretter d'être sortie, par précipitation, de votre position.

Vos émotions ont pris le dessus sur vous et vous venez de rater une belle opportunité de vous rattraper de plusieurs pertes avec ce TP, que vous auriez pu prendre si vous aviez suivi votre plan de base et que vous étiez resté dans la position.

Ce ne sont là que deux exemples, parmi tant d'autres, vous montrant à quel point votre psychologie peut être un facteur clé de votre réussite dans ce métier. Avant tout **sachons d'abord, que le trading dévoile la vraie nature d'une personne.**

Une **personne très prudente** sur ses décisions financières, dans la vie quotidienne, **le sera aussi sur le marché** à 90% des cas.

Dans mon **exemple** personnel je fais partie de ceux qui n'ont pas développé une bonne discipline de gestion financière . A tel point , qu'une fois devant les marchés, je ne savais absolument pas comment appliquer une bonne gestion de risque donc ? J'investissais tout ce que j'avais en « freestyle », sans jamais suivre de plan. Cela m'a valu le cramage de plusieurs comptes et une longue période de dépression. J'étais à 2 doigts d'abandonner les graphiques.

Ce n'est pas qu'une question d'habitude quotidienne mais surtout une question de programmation psychologique car, vous n'avez pas besoin d'être une personne très organisée au quotidien, pour réussir dans le trading. Cela pourrait être un atout mais pas une obligation. Néanmoins, il faudra être prêt à **reprogrammer votre état psychologique, afin de ne pas faire certaines erreurs** de débutant et de passer rapidement les étapes.

Ce processus est bénéfique pour vous dans le trading et le sera aussi dans votre vie quotidienne. Les risques psychologiques chez le trader sont nombreux et il est important d'en avoir conscience avant même de se lancer.

SI VOUS ETES DÉBUTANT OU NOVICE VOUS DEVEZ APPRENDRE À GÉRER L'APPÂT DE ;



Si ces émotions ne sont pas gérées, elles prennent le contrôle de votre trading et vos décisions deviennent alors irrationnelles. Cela conduit inévitablement à la perte du capital, de par l'utilisation abusive d'une mauvaise gestion de risque et d'un excès de confiance ou de doute en vous-même.

La cupidité apparaît lorsque les pensées d'argent facile se précipitent dans votre cerveau. Quand on est débutant en trading on pense constamment à l'argent et aux gains qu'on peut se faire après avoir été motivé par d'autres traders, qui s'en sortent pour le mieux. La croyance sous-jacente est que les autres ont fait les recherches, et ont suivie un processus avant la rentabilité. Il est donc impératif que vous fassiez de même si vous voulez durer dans ce métier. Mais quand vous laissez cette cupidité prendre possession de vous, elle ne vous laissera jamais suivre le processus. Elle vous chantera à l'oreille: gain, argent, gain, argent, rend plus de risque, mise gros, met tout ton argent tu vas gagner gros..... etc. Vous devez la faire taire et lui dire, **l'argent oui mais la connaissance et l'expérience d'abord.**



LA PEUR DE PERDRE

Quand vous commencez à obtenir des gains, et qu'ensuite vous perdez tout par **indiscipline** ou autres raisons, vous commencez à avoir ce sentiment de peur qui vous empêche de prendre une nouvelle position, surtout en compte réel. **La peur est une réaction naturelle face à une menace.**

Dans le domaine du trading, elle désigne la panique qui survient en réaction à une menace pouvant diminuer notre solde ou remettre en cause notre analyse. **La peur de perdre de l'argent peut être paralysante** pour un trader, l'amenant à rater des trades, à se remettre en question constamment et même à ne plus pouvoir dormir. Il est clair que si nous voulons réussir dans le trading, nous devons vaincre cette peur.

Conquérir la peur de perdre de l'argent commence par l'acceptation; **nous devons d'abord accepter que nous allons avoir des transactions perdantes**, même si nous essayons de les éviter. Comme dans tout les autres business, **le risque 0 n'existe pas.**

C'est bien pour cela que **le compte démo est là pour vous** permettre de « backtester » votre stratégie avec de l'argent virtuel et de vous assurer qu'elle vous offre plus de gains que de pertes sur un grand nombre de trade, avant de vous essayer avec de l'argent réel. Il n'y a donc aucun sens à "essayer" d'éviter les transactions perdantes. Nous devons plutôt apprendre à les supporter et à les contrôler, en utilisant une bonne **gestion de risque.**

À l'opposé de la **peur** c'est le **courage** qui est son seul remède. Et en **trading, ce que vous pouvez développer** la confiance en vous même. En sachant que la confiance augmente en période de gain et diminue en période de perte. De ce fait on ne peut pas trop compter sur la confiance, car les périodes de pertes arrivent forcément quelques fois.

Il faut juste accepter d'abord la réalité de ce qui vous fait peur (les pertes) **et ensuite vous concentrer sur votre stratégie et sur vos performances.** L'argent suit le rythme.

LA FRUSTRATION



Le trading peut nous frustrer dans sa pratique même. On peut être frustré d'avoir perdu, de n'avoir pas gagné assez, de n'avoir pas profité d'un mouvement, de n'avoir pas mis gros sur ce trade, ou de n'avoir pas suivie son plan.

Lorsque vous avez enfin compris votre stratégie et que vous avez une certaine confiance en elle, vous ressentirez souvent la **frustration** de n'avoir pas risqué gros pour gagner gros sur un trade ou la frustration d'avoir placé un petit TP alors que vous aurez pu le mettre loin pour gagner plus. Normal ! Le tradeur aime beaucoup imaginer les circonstances tournées en sa faveur: (si j'avais fait; si j'aurai pu avoir ça; ou si je n'avais pas fait; si je n'aurai pas eu ça).. Bon tu n'as pas fait donc inutile de faire des suppositions qui engendrent remords et regrets absurdes ou inutiles.

Quand je vois un trade continuer dans une direction sans moi, j'ai toujours l'habitude de me dire une chose: - ***c'est ce que tu as gagné qui t'appartient, le reste ne t'est pas destiné car plusieurs fois tu as essayé de gagner plus pour finalement tout perdre.***

Mais le trading peut également comporter une part de **frustration** dans sa phase d'apprentissage, et dans le déroulement des probabilités. Généralement, la frustration entraîne des doutes, sur soi ou son plan de trading, et conduit à « l'overtrading » (l'excès/abus de prise de positions) ou à la prise de mauvaises décisions pour compenser les pertes.

Ceci étant dit, si vous pensez que vos trades perdants sont le fruit d'un manque de patience, alors vous devez reprendre les bases de votre stratégie et vous disciplinez juste à nouveau. Si vous sentez que cela peut venir d'un manque de préparation ou tout simplement que cela vient de votre stratégie qui n'est peut-être pas si bonne que ça, cela pourrait être vrai et l'idéal serait de prendre une bonne semaine de pause et de revenir une autre fois pour vérifier calmement sur le marché le degré de sûreté de votre méthode de trading à tête reposée. Pour faire simple, **si vous arrivez à trouver la raison** qui se cache dans vos déceptions graphiques (pertes, invalidations de set up, ou baisse de motivation...), **vous ressentirez moins de moment de frustration durant votre longue carrière** de tradeur. Avant de soigner un mal il faut d'abord l'identifier.

Parmi les émotions les plus difficiles à gérer, on peut relever les effets de l'**avarice**, la **peur** mais surtout ceux de l'**égo**.

Nous sommes tous différents en tant qu'être humains et traders mais nous avons tous notre égo, **mal maîtriser son égo peut avoir des conséquences très mauvaises sur le trading**. L'ego est comme une représentation fautive qu'un individu se fait de lui-même.

Les **effets de l'égo** se manifestent chez le trader de plusieurs façons, par exemple lorsqu'il réalise un mauvais trade il cherche à trouver une excuse parfaite. Il va alors rejeter la faute sur son broker ou bien sur quelqu'un d'autre. Lorsque le trader n'accepte pas d'avoir tort et qu'il est prêt à prendre tous les risques possibles pour avoir raison alors son égo se manifeste. Il va faire du trading sans gestion de risque et attendre que le marché lui donne raison. Finalement, il finira ruiné puisque le marché ne se retournera tout simplement pas. **Ne pas vouloir reconnaître ses erreurs** de trading et se dire que c'est le marché qui s'est trompé est également **un signe qui révèle l'égo du trader car le marché ne se trompe jamais**, c'est le trader qui se trompe.

Il faut se rappeler que nous ne sommes pas maître du marché mais que **nous sommes juste là pour tirer profit des prévisions** que nous aurons à faire en fonction de notre analyse.

Et qui dit prévision, dit probabilité qui peut alors être juste ou fautive et **il faut savoir l'accepter et en apprendre quand le marché ne suit pas notre logique**.

En trading, l'ego se pavane à tous les étages. Durant la formation, l'ego va pousser le novice et présumer de sa compétence.

Il y a 4 stades

d'apprentissages :

- **inconsciemment incompétent** : je ne sais pas que j'ignore
- **consciemment incompétent** : je sais que j'ignore
- **consciemment compétent** : je sais que je sais
- **inconsciemment compétent** : j'ignore que je sais

Un novice qui est consciemment compétent développe beaucoup plus vite un égo démesuré et il est alors important de **toujours accepter notre nullité ou notre vulnérabilité**, pour faire le deuil de l'ego on ne cesse jamais

d'apprendre. C'est refuser de se juger avec seulement quelques mini performances sans bien sûr confondre avoir confiance en soi et être égoïste. Si les sentiments que vous avez envers vous-même sont plus de la confiance sans abus, alors c'est une bonne chose pour vous. Mais si c'est de l'égo démesuré, alors vous devez redescendre sur terre et vous considérer comme un novice qui a encore à apprendre mais qui pour le moment s'en sort pas mal.

Cela me fait rigoler de voir certains systèmes de trading (surtout sur le Forex).

Des gens qui passent beaucoup de temps à **inventer des indicateurs tordus, des règles pas possibles** (trader entre telle heure et telle heure, le premier lundi du 3ème mois, etc).

Il y a toujours un moment où **cela ne fonctionne pas**. Et même si cela fonctionne pour eux, ils ne peuvent pas expliquer la raison exacte pour laquelle c'est ainsi.

Ou alors, cela marche pour certains et pas pour d'autres.

Y aurait-il un élément manquant ? Oui, c'est bien évident que le problème de ceux qui ne sont pas rentables sur le long terme est bien au niveau de la méthode dans un premier temps, de la gestion de risque mais surtout de la psychologie.



La solution consiste tout simplement à **prendre conscience que le trading n'est pas une approche discrétionnaire**, où vous devez gagner à chaque fois pour être gagnant au final.

Le trading est une approche statistique qui doit nous faire gagner sur le long terme.

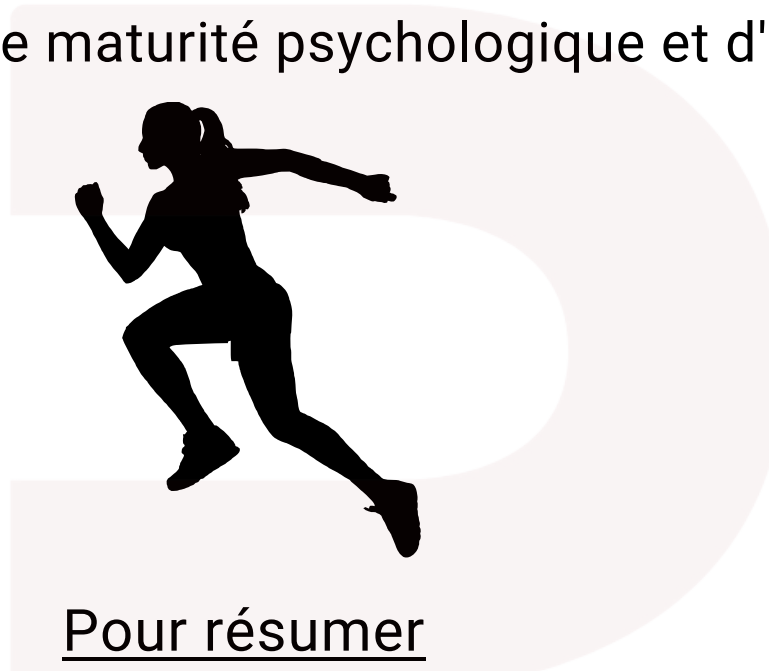
Il est donc normal de perdre de temps à autre.

Le plus important est de faire en sorte de **perdre peu quand on perd** et, de **gagner plus quand on gagne** ! Et pour cela vous devez travailler votre méthode de trading; la comprendre et la backtester tout en se forgeant une bonne conduite émotionnelle.

Il y a 2 façons de voir le trading.

Premièrement comme un jeu ou **un passe temps** et deuxièmement ,comme **un business** ou un métier qui peut changer notre vie dans tous les domaines (émotionnel, financiers, psychologique).

Pour moi c'est un business et j'en ai fait mon métier. J'en ai vécu et je continue toujours d'en vivre une magnifique expérience. 2 années sans jamais comprendre exactement ce que je faisais sur les graphiques en vivant dans un cycle interminable de perte pour enfin comprendre, et générer mes premiers 10.000\$ ensuite 15.000 au bout de ma 3eme année, j'ais tout perdu à cause des erreurs et recommencer la route avec beaucoup plus de maturité psychologique et d'analyse.



Pour résumer

Notre réussite dans le trading dépend de plusieurs facteurs. Mais la psychologie est le centre de ceux ci. En prenant conscience que:

- **il est normal d'avoir peur** mais cela n'est pas être une finalité. Il faut accepter ce qui nous fait peur et **travailler plutôt sur notre stratégie et nos performances.**
- **il n'est pas honteux d'être frustré** car nous sommes des humains et c'est normal. **Il faut identifier ce qui nous frustre** et nous répéter des paroles qui nous permettent de sortir de cette mauvaise passe.
- **l'égo est humains** et il est très confondu avec la confiance en soi. Pour ne pas dire que l'ego est une forme de confiance en soi abusée. Cela dépend de l'image que vous vous faites de vous même et **vous devez toujours vous considérer comme un éternel apprenti** qui fait son bout de chemin mais qui fera d'énormes performances avec le temps.

Voici d'autre facteurs qui peuvent vous aider à avoir une bonne psychologie de tradeur.

_Le sport régulier

_Le sommeil

_Un groupe de trader ayant la même vision que vous.

Ce petit ebook n'est qu'une petite partie de tout ce que je peux vous aider à améliorer en vous pour devenir un trader rentable sur le long terme. La collection **EVEIL** que je lance est une série de petites pépites qui vous aideront à comprendre d'avantage votre métier et devenir une nouvelle version améliorée de vous même. Je prévois en sortir un podcast sur ma chaîne **youtube Emmanuel crajack** qui depuis peu est très actif.

Si vous aimez l'initiative, avez des suggestions, des questions ou autres, n'hésitez pas à m'envoyer un mail sur emmanuelcrajack@gmail.com ou sur mes différents comptes de réseaux tel qu'Instagram ou Telegram.

Croyez en vous et en vos rêves , d'autres l'ont fait donc il n'y a pas de raison pour que vous n'y arriviez pas.



Une minute de concentration peut changer votre résultat d'une heure

Une heure de concentration peut changer votre résultat d'une journée

Une journée de concentration peut changer votre résultat d'une semaine

Une semaine de concentration peut changer votre résultat d'un mois

Un mois de concentration peut changer votre résultat d'une année

Une année de concentration peut changer **votre vie**



emmanuel crajack



emmanuel crajack



@e_crajack

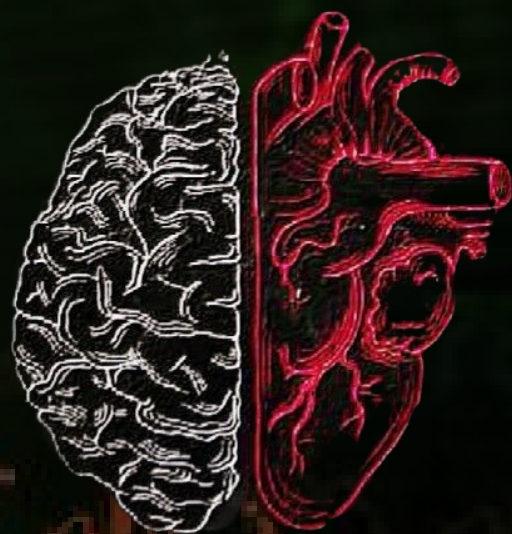


emmanuelcrajack@gmail.com

ÉVEIL

GUIDE DE PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE POUR LES TRADEURS

TOME 1



Par emmanuel crajack

