

# Psychologie et protection du trader

puis exemple de méthode

**Elaboré et présenté par Eric Lefort du site Mogalef-Trading**

Avec la collaboration de WHSelfinvest

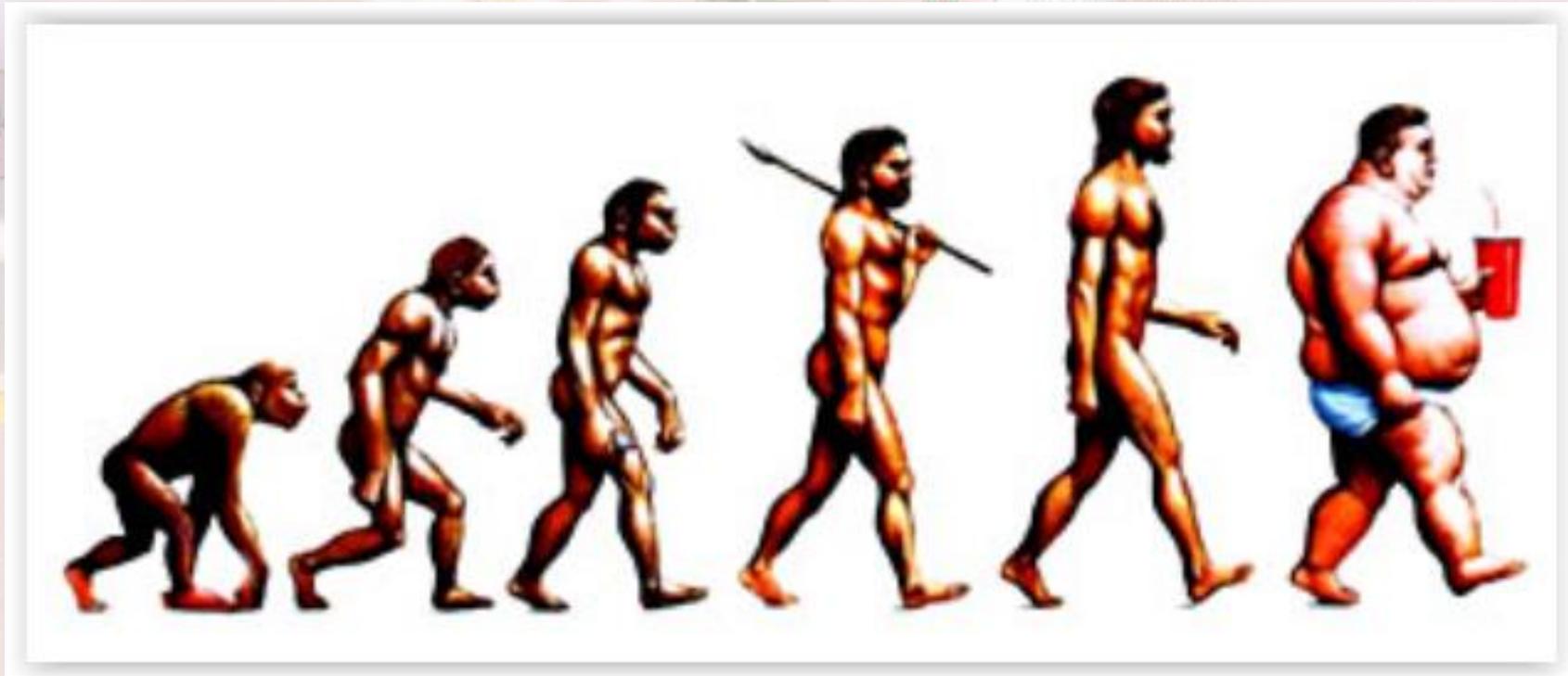
# Qu'est-ce qui caractérise l'Homme et à quoi aspire-t-il? ( Que voudriez-vous être dans la vie ? )

- Fuyard ou courageux?
- Prudent ou explorateur?
- Aspirant à la discipline ou à la liberté?
- Vaincu ou vainqueur?
- Docile ou conquérant?
- Soumis ou battant?
- Modeste ou fier?
- Ordinaire ou glorieux?
- Anonyme ou populaire?
- Capitulant ou combatif?
- Renonçant ou pugnace?

# Histoire de l'homme

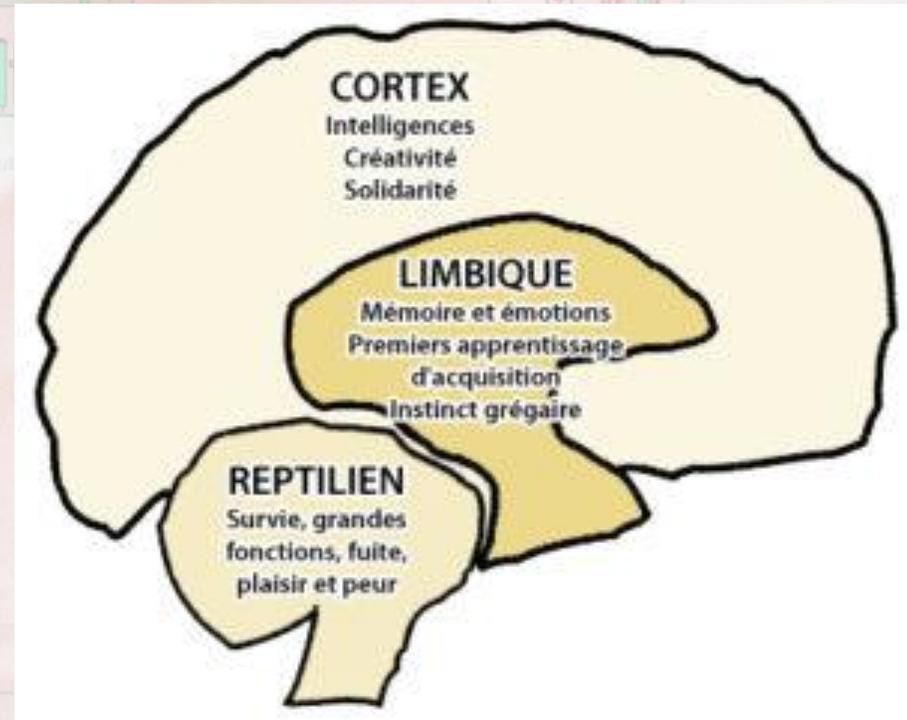
Une évolution vers un statut de dominant.

Enfin ... plus ou moins dominant.



# Les trois âges du cerveau

- Le **cerveau reptilien** est le cerveau primitif qui régit les fonctions vitales. C'est un cerveau rapide nécessaire à l'instinct de survie. Il est le siège des pensées automatiques. Il intervient face aux peurs et a tendance à y répondre comme face à une situation de danger de mort imminente.
- Le **cerveau limbique** est le siège de nos émotions et de notre mémoire émotionnelle (événements agréables et désagréables vécus) ; et aussi de nos jugements de valeur. Ces éléments ont une grande influence sur notre comportement.
- Le **néo cortex** gère les fonctions intellectuelles complexes comme la créativité, le raisonnement logique, l'anticipation des actes. A l'opposé du cerveau reptilien, il prend donc le temps pour réagir.



# Que se passe-t-il en situation stressante ?

- Lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, si nous la considérons comme un danger, alors le cerveau enclenche un processus automatique propre à l'être humain.
- Le « danger » est directement traité par le cerveau reptilien qui donne l'ordre de produire immédiatement de l'adrénaline et du cortisol. Si le cerveau reptilien s'emballe, le stress augmente très vite et le cerveau limbique entre en jeu. Cela a pour conséquence de générer des émotions intenses



# Mogalef Trading

"There's no certitude, only opportunities" V

- Sous l'emprise de nos émotions et de nos croyances, le néo cortex n'est plus à même de s'exprimer.
- Nous déformons la réalité en produisant d'après certaines études, 70% de pensées inadaptées par rapport à la situation à laquelle nous sommes confrontés.
- Le néo cortex produit alors des conclusions sans preuve, il se concentre sur un détail favorable ou défavorable sans prendre en compte l'ensemble des informations.
- A l'extrême, nous pouvons rester complètement paralysés ou perdre le contrôle. On reste incapable de réfléchir et de prendre du recul.



# Les options du cerveau reptilien

- Fuir
- Combattre



## Réponses au Stress ...les 3 F

- Le stress provoque chez l'être vivant deux réactions :
  - « FLIGHT or FIGHT » ( Cannon 1930)
- En fait il existe trois comportements : **3 F**
  - FIGHT: le combat ou l'action
  - FLIGHT: la fuite
  - FREEZE: l'inhibition

STRESS ET SANTÉ

Notre éducation et notre jugement sur nous-mêmes nous pousse plutôt à combattre.



# En cas d'incapacité à mobiliser le néo cortex (cerveau adaptatif)

En trading, il n'existe qu'une solution viable:



## Ce que l'on doit viser

- Le stress est un processus automatique. Je ne peux pas le contrôler.
- J'apprends à **identifier les signaux d'alarme** où je perds le contrôle afin de me gérer et mieux maîtriser la situation.
- Mon cerveau limbique est un excellent ami mais uniquement dans certaines circonstances.
- J'apprends à **mieux percevoir la réalité** pour éviter d'avoir des réactions inadéquates et parfois excessives dans des situations plus ou moins graves.

## Situation stressante

Instinct

Danger !

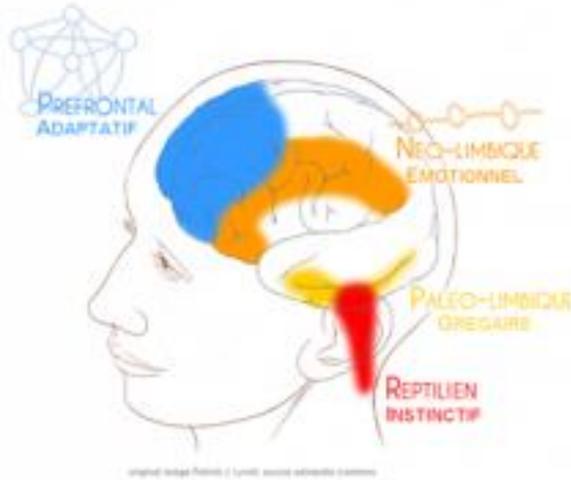
Mobilisation du  
cerveau Automatique

Stress  
Résistance

Lutte  
Conflits

Bascule

Mobilisation du  
cerveau Adaptatif

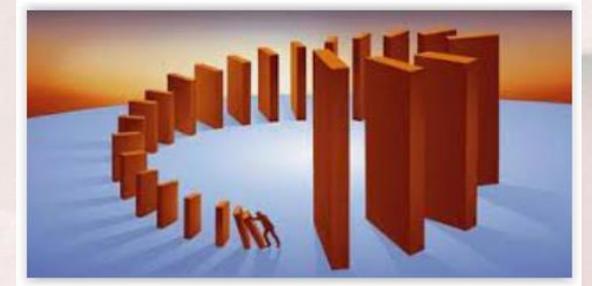


# Les réponses du trader

- Fuyard ou courageux?
- Prudent ou explorateur?
- Aspirant à la discipline ou à la liberté?
- Vaincu ou vainqueur?
- Docile ou conquérant?
- Soumis ou battant?
- Modeste ou fier?
- Ordinaire ou glorieux?
- Anonyme ou populaire?
- Capitulant ou combatif?
- Renonçant ou pugnace?
- Fuyard !
- Prudent !
- Discipline !
- Accepter d'être vaincu.
- « Je vais bouffer le marché! ». Et bien non!
- Soumis au marché.
- Modeste !
- Ordinaire ! Danger à rechercher de gloire.
- Anonyme, l'égo est mortel.
- Eviter le combat, le marché est le plus fort.
- Savoir renoncer, ne pas lutter.

# Principaux symptômes à détecter

- Eloigner le stop loss
- Moyenner à la baisse
- Voir un élément technique majeur mais en refuser les conséquences.
- Avoir envie de se battre (d'entrer de suite dans le marché).



# A peine connecté vous entrez en position



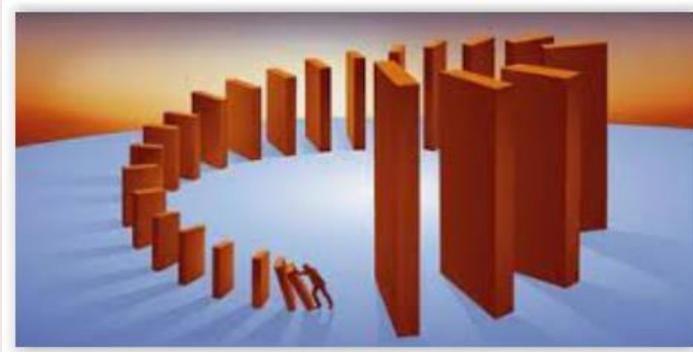
- Vous avez peur de rater une occasion.
- Vous êtes conquérant, et donc vous avez hâte de combattre.
- Vous êtes impatient de montrer au marché que vous le dominez.
- Autant lancer une pièce en l'air. De plus, compte tenu des autres éléments du trade (stop, objectif ...), vous avez en réalité moins de 50% de chances de gagner. Peu vous importe.
- Vous êtes courageux. Vous pensez que le marché va se plier à vos désirs.
- Vous ne tenez pas compte d'une analyse logique, vous êtes assez fort pour vous en passer.
- Vous ne raisonnez pas en trader, vous n'êtes pas un trader.

# Vous éloignez le Stop loss



- En général quand la position tourne mal.
- Vous refusez la perte avec pour prétexte que le stop était trop près et qu'il serait logique de le placer plus loin.
- Vous refusez d'être vaincu.
- Vous augmentez votre potentiel de perte, pas votre potentiel de gain.
- Vous risquez de sortir de votre money management.
- Vous raisonnez comme un battant, un combattif.
- Le marché est plus fort que vous.
- Vous ne raisonnez pas en trader, vous n'êtes pas un trader.

# Vous moyennerez à la baisse



- En général quand la position tourne mal.
- Vous refusez la perte avec pour prétexte que votre entrée était prématurée.
- Vous refusez d'être vaincu.
- Vous voulez moyennier votre prix de revient pour pouvoir sortir sans perte.
- Vous augmentez votre potentiel de perte, pas votre potentiel de gain.
- Vous improvisez et vous abandonnez la discipline.
- Vous prenez des libertés avec vos règles.
- Vous ne raisonnez pas en trader, vous n'êtes pas un trader.

# Vous voyez un élément technique majeur mais vous en refusez les conséquences.



- Un élément technique (une indication du marché) vient contredire les raisons qui vous ont fait entrer dans le marché.
- Vous refusez d'en tenir compte car vous êtes fier et n'admettez pas que votre plan de trade puisse être contesté.
- Vous vous accrochez à votre analyse car vous êtes pugnace.
- Si vous avez rendu votre trade public, sur un forum par exemple, vous voulez être populaire et qu'on vous admire.
- Vous faites l'autruche et passez en « mode espoir ».
- Vous ne raisonnez pas en trader, vous n'êtes pas un trader.

# Une raison de perdre en trading: Un capital trop faible

- C'est l'une des raisons majeure qui vous empêche de gagner en bourse. Les petits capitaux sont tentés, pour augmenter le rapport temps passé/gains, d'**augmenter irrationnellement** leur taille de position par rapport à leurs capitaux (effet de levier).
- On vous promet de devenir millionnaire en bourse. On vous dit qu'avec 1 000€ vous pouvez miser 100 000€ et en gagner 10 000. Si c'était vrai, cela se saurait.



# Règles à respecter



# Première règle

## *Je maîtrise mon risque sur mon capital*

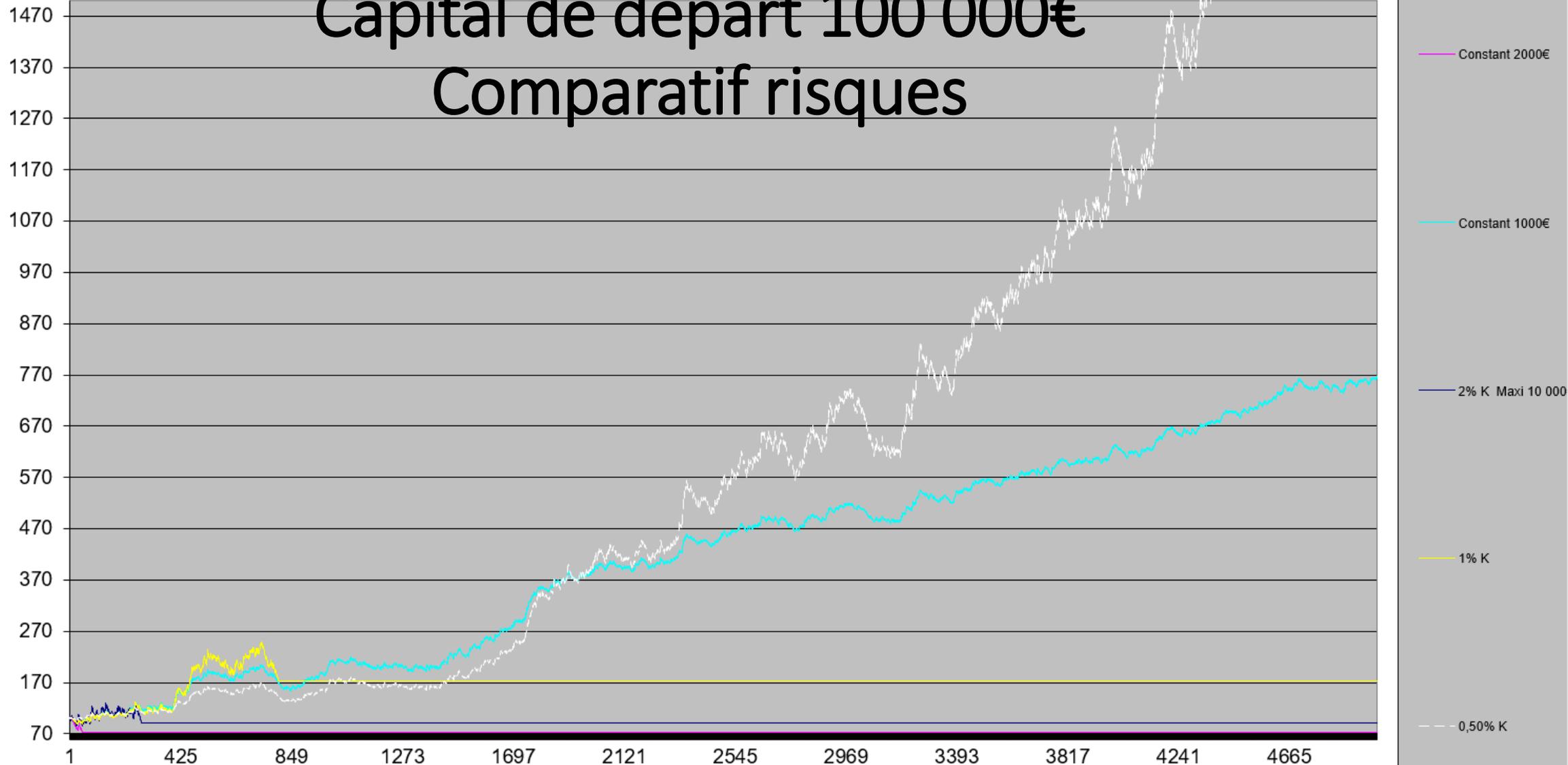
- Ceci s'appelle le Money Management.
- Même avec une **méthode gagnante** on peut perdre son capital !  
Les tests (ici vous devez me croire sur parole) montrent que :
  - On survit extrêmement rarement avec un risque par trade de 2% du capital ou plus.
  - On survit 50% du temps avec un risque de 1% du capital.
  - On survit la plupart du temps si l'on ne risque que 0,50% du capital.
- **Même en cas de petit capital je dois respecter ma maîtrise du risque.**



# Tirages aléatoires 5000 trades avec méthode gagnante.

Capital de départ 100 000€  
Comparatif risques

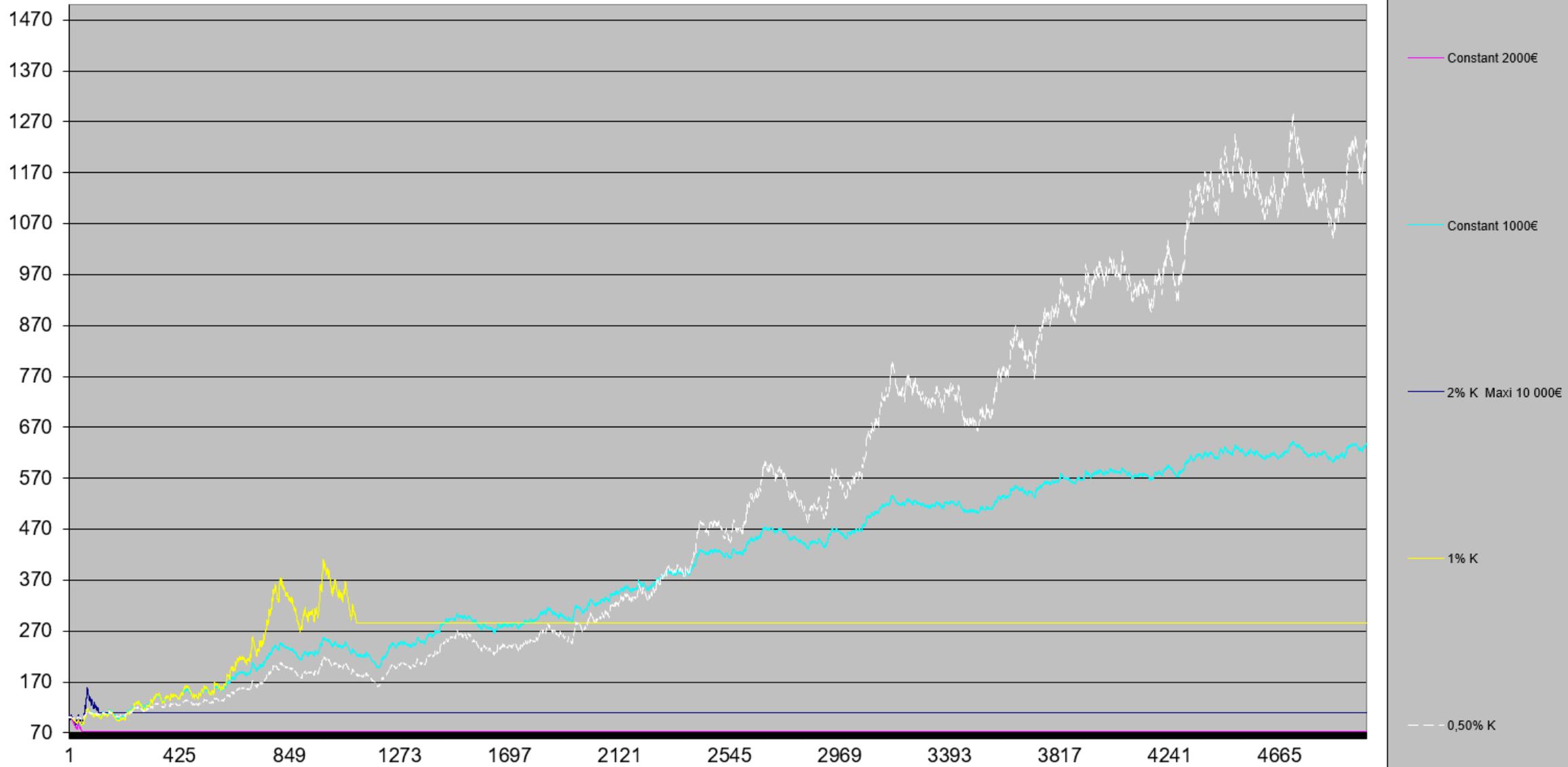
Milliers



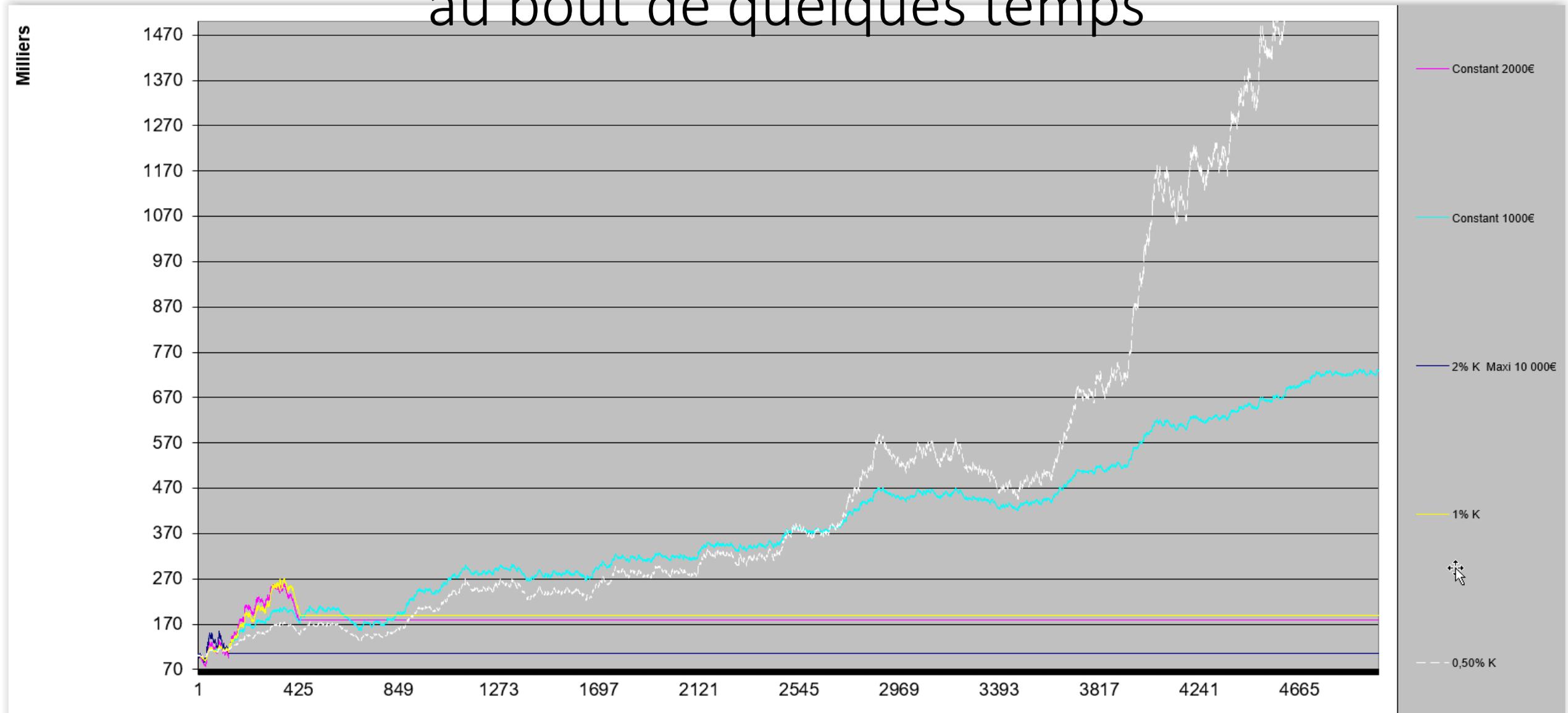
On abandonne si l'on perd 30% de notre avoir.

# Il y a une différence entre 1% et 1000€ !

Milliers



# Même 0,50% devient difficile à travailler au bout de quelques temps



# Stop et objectif automatiques sur la NanoTrader

Créer Ordre - 1550045

Germany 40 CFD  
99508

Volume: 1 Entrée OCO

Type: Market

Prix: 13251.8

Ask (Acheter): 13254.2 Day

Bid (Vendre): 13251.8

Marge: 662.64 EUR Forcer l'ouverture

Effet de levier: inf

**Vendre** Annuler

Ajouter des ordres contingent Enregistrer

Les ordres contingent tels des OCO Pourcen

Limit 13188.5 0.5%

Stop 13321.1 0.5%

RRR = 0.9



# Première règle :

*Je n'entre pas sans une analyse, un plan de trade cohérent qui correspond à une situation connue.*

- Plonger dans le marché sans attendre une configuration favorable revient à accepter de commencer la journée par une perte.
- Vous devez disposer d'un catalogue de configurations connues.
- Vous ne devez entrer que si l'une d'elle se présente.



## Deuxième règle :

*Je n'éloigne jamais mon stop loss.*

- Le stop loss est la béquille qui m'empêche de tomber.
- Si je l'éloigne j'augmente mon risque.
- Si je l'éloigne je passe en « mode espoir ».
- La chute n'en sera que plus dure.
- J'attache donc un soin particulier à le placer **correctement et pas trop près.**



# Troisième règle:

*Je ne renforce jamais une position perdante.*

- C'est monter plus haut sur une échelle, la chute n'en sera encore une fois que plus dure.
- Le renforcement perdant est une illusion. En moyennant vous renforcez votre potentiel de perte tout en annulant vos possibilités de gain.
- Car au mieux vous sortirez dès que le marché aura atteint votre prix de revient.
- **Et au pire la perte peut devenir abyssale.**



# Quatrième règle :

## *Je n'enchaîne pas les pertes*

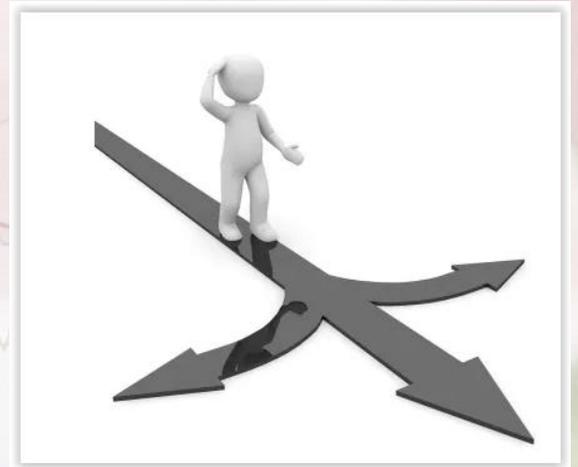
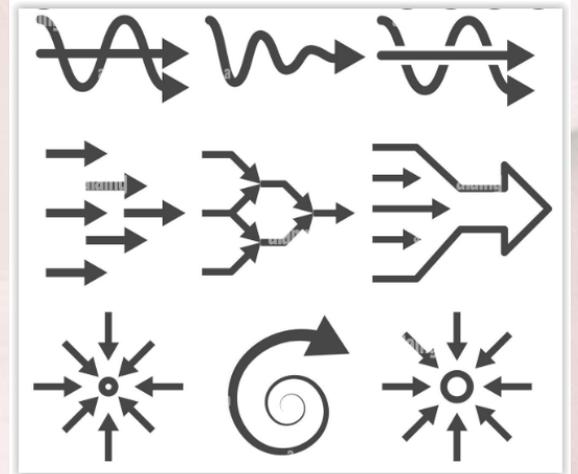
- On vous le dit souvent : il faut éviter l'overtrading, c'est-à-dire de multiplier les trades.
- Faux. Vous devez éviter les séries de pertes mais rien ne vous empêche de faire des séries de gains.
- Je vous livre mon « truc » pour l'intraday:
  - *J'ai droit à 2 pertes maximum par demi-journée.*
  - *J'ai droit à 3 pertes maximum par journée.*
  - *J'ai droit à un nombre illimité de gains, sauf si ces gains deviennent trop petits.*



# Cinquième règle :

*J'utilise des stratégies simples, efficaces, peu nombreuses et que je comprends.*

- Les traders qui ont lu trop de livres boursiers et qui essaient de mixer TOUT ce qu'ils ont lu en une seule stratégie montent des usines à gaz qui se révèlent inefficaces dans la durée.
- En cuisine, essayer de mixer un peu au hasard un ensemble d'éléments de qualité débouche rarement sur un bon plat. En bourse, mixer un ensemble de stratégies qui ont l'air de fonctionner débouche rarement sur une méthode efficace.
- Si ne pas lire assez conduit à l'échec, trop lire peut aussi conduire à un état de grande confusion ou de paralysie.



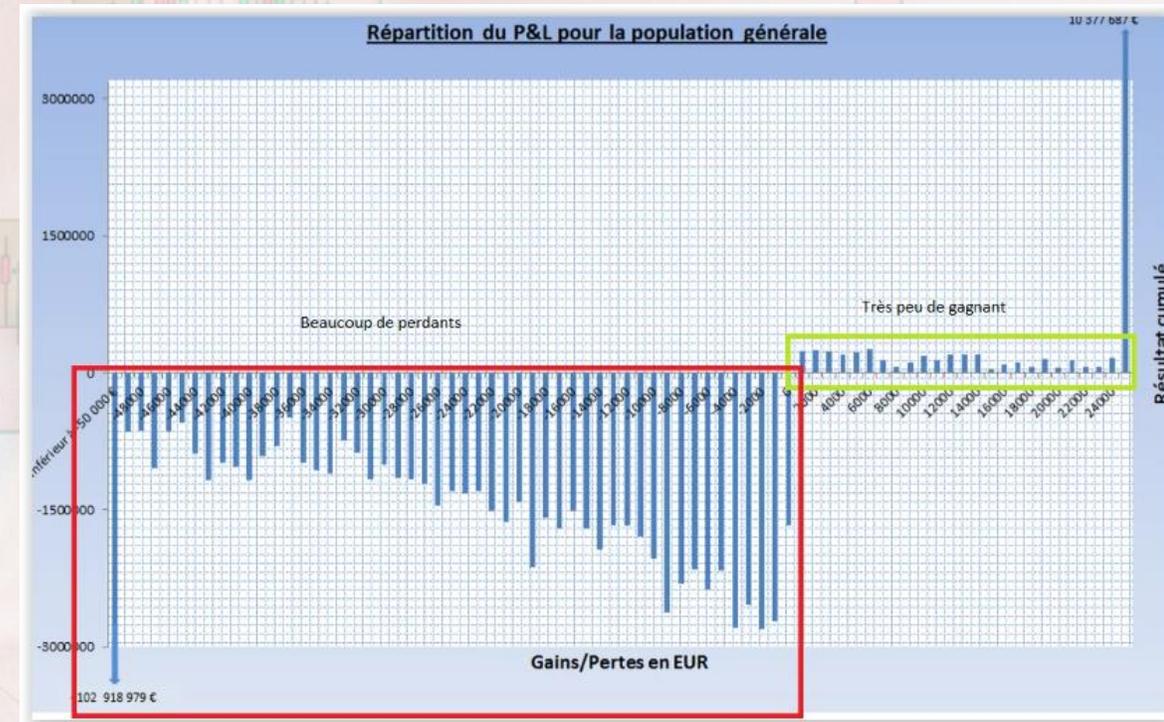
# Refaire ses gammes

- Trader en réduisant au maximum la taille de position.
- N'augmenter que quand la perte sera récupérée.



# 90% des particuliers perdent de l'argent ?

- Les brokers indiquent que le pourcentage des particuliers qui perdent de l'argent dans la négociation de produits financiers se situe plus entre 70% et 85%. C'est mieux.
- l'AMF déclare avoir suivi **14 799** clients actifs sur 4 ans. Sur ce nombre seulement **121** ont dégagé un résultat supérieur à 24 000 euros. D'ailleurs il semble même à eux seul avoir gagné 10 377 687€. Le reste de l'échantillon a soit perdu, soit gagné peu d'argent.  $121/14\ 799 = 0.8\%$  cela veut dire que **99.2% des particuliers** soit perdent de l'argent, soit ne gagnent que très peu.



# Parmi les raisons de perdre en trading

## L'absence de méthode performante

- On peut voir dans le guide du « Profil Type du Trader à Succès ». « La Principale Erreur des Traders » réalisé à partir de 100 000 comptes clients: **64% des trades clôturés sur ces comptes le sont en gain.** Les clients particuliers semblent donc avoir su profiter des meilleurs opportunités de trading.
- La solution en découlant, que l'on trouve fréquemment sur internet, est de prendre ses gains très rapidement, ce qui statistiquement vous donne un taux de réussite très supérieur à 50%.
- La contrepartie de cette technique fait que vous ne pouvez pas prendre vos pertes aussi rapidement que vos gains, sinon vous vous retrouveriez à perdre au moins aussi souvent qu'à gagner.
- Ainsi, vous acceptez de laissez courir vos pertes, un peu, puis inévitablement beaucoup.



# Quel est votre marché de prédilection?

- CAC?
- DAX?
- Dow?
- SP500?
- Nasdaq?
- Matière première?
- Monnaies?
- Cryptos?



## Pourquoi?



Par exemple si vous tradez les tendances:

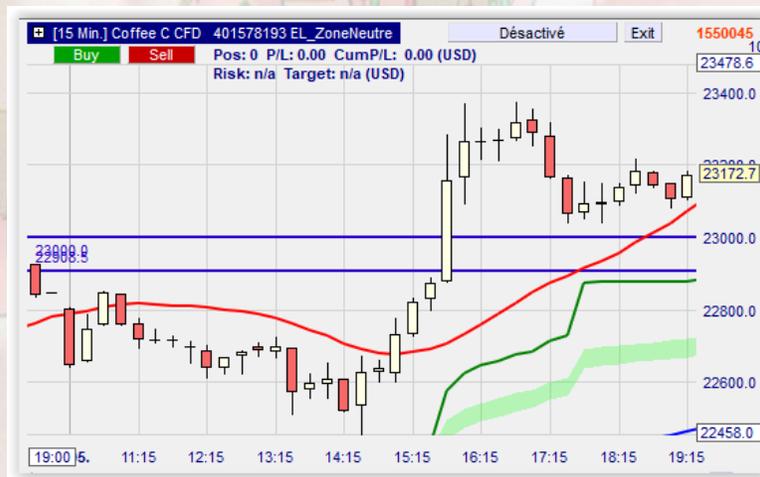
- Quelles sont les heures de départ intéressantes?
- Quels sont les jours favorables?
- Quelle est la portée habituelle des tendances intéressantes?
- Quel est le % de trades « jouables »?
- A quelle distance placer le stop pour ne pas se faire sortir sur la majorité des tendances?



**Pour résumer :**

**Avez-vous pris la peine de réellement étudier votre marché?**

# Un marché sans doute inconnu pour vous: le café.



Quelle constante horaire ?

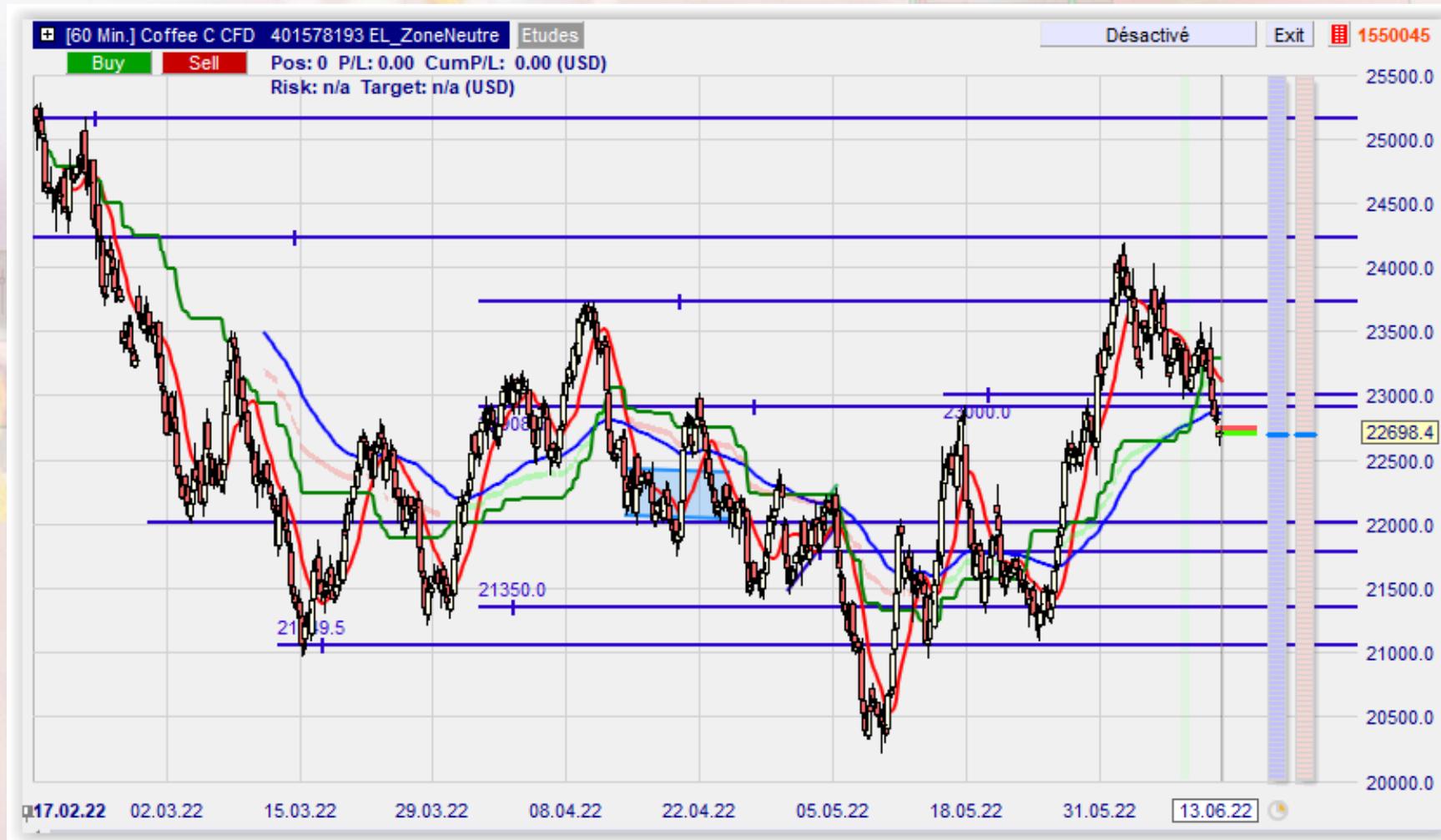
# Exemple : connaître la fréquence et la taille des mouvements

CAFE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	17/2 au 10/6 (200 j)				
						<b>Total</b>				
1330	1		2	2		5				
1345	2	1	2		1	6				
1400	2	1	3	2	1	9				
1415	1	1		1		3				
1430	4	1	1	2	3	11				
1445		1	1		3	5				
1500	1	2		1	2	6				
1515		2		1		3				
1530	1	1			1	3				
1545	1	1	1		1	4				
1600		1	2	1	1	5				
1615			2			2				
1630	1	1				2				
<b>Stop sécu CFD 175 (compris le spread)</b>										
rien	ABS	2	ABS	2	ABS	6	ABS	2	ABS	
	270	270	250	250	180	180	-400	400	-200	200
	-500	500	-130	130	-600	600	-440	440	300	300
	330	330	550	550	-450	450	-300	300	-180	180
	-950	950	-200	200	500	500	-380	380	320	320
Mouvement	360	360	-100	100	-240	240	350	350	400	400
	350	350	-100	100	630	630	-400	400	200	200
	430	430	-200	200	-150	150	-480	480	250	250
	-250	250	-220	220	-650	650	700	700	-120	120
	-350	350	150	150	-330	330	560	560	-270	270
	-600	600	-200	200	-550	550		0	-130	130
	300	300	200	200	1000	1000		0	300	300
	-100	100	-180	180	-600	600		0	-360	360
	450	450	550	550	210	210		0	-310	310
	-170	170	450	450	-250	250		0		0
		5410		3480		6340		4010		3340
Somme	-430		820		-1300		-790		200	
Taille		386		249		453		446		257

Ici le jeudi il y a beaucoup de signaux qui ne donne rien d'exploitable (6) et les mouvements sont moins amples le vendredi.

# Exemple : technique possible de trading des tendances

- Le graphe: les supports et résistances

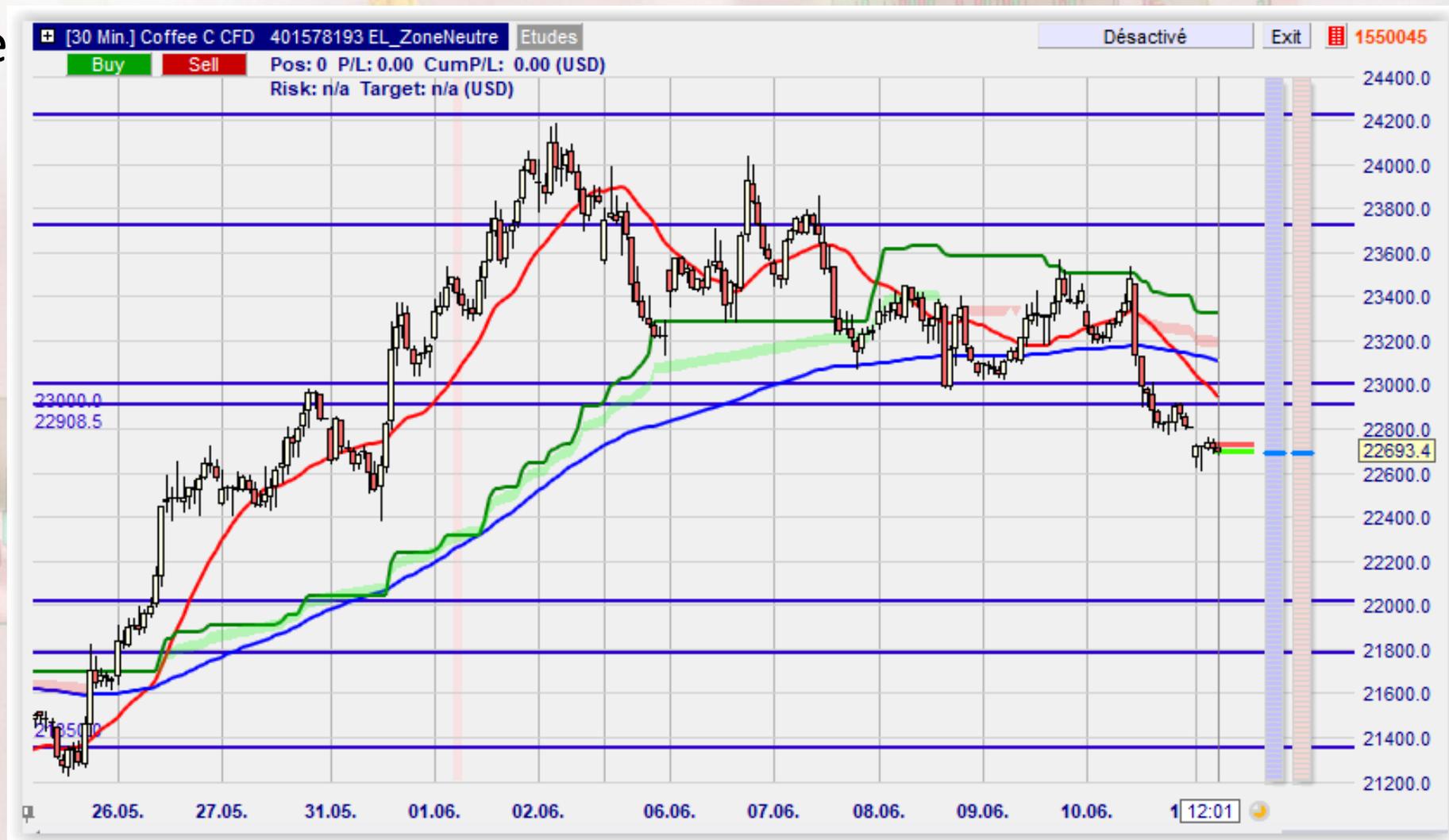


- Des points de repère

MM20

MME150

RET90



[30 Min.] Coffee C CFD 401578193 EL\_ZoneNeutre-LAPTOP-MUP59JAA Etudes

Buy Sell

- Click Stop (50)
- Click Target (100)
- Moving Average (20)
- EL\_NeutraZone\_B - Express (filter: 50, 90, 500, Yes)



31.05. 01.06. 02.06. 06.06. 07.06. 08.06. 09.06. 10.06. 13.06. 14.06. 15.06. 16.06. 17.06. 19:00

24200.0  
24000.0  
23800.0  
23600.0  
23400.0  
23200.0  
23000.0  
22800.0  
22600.0  
22400.0  
22200.0  
22000.0  
21800.0

22664.0

- Un indicateur



- Un deuxième uniquement en cas de besoin



# Template exemples

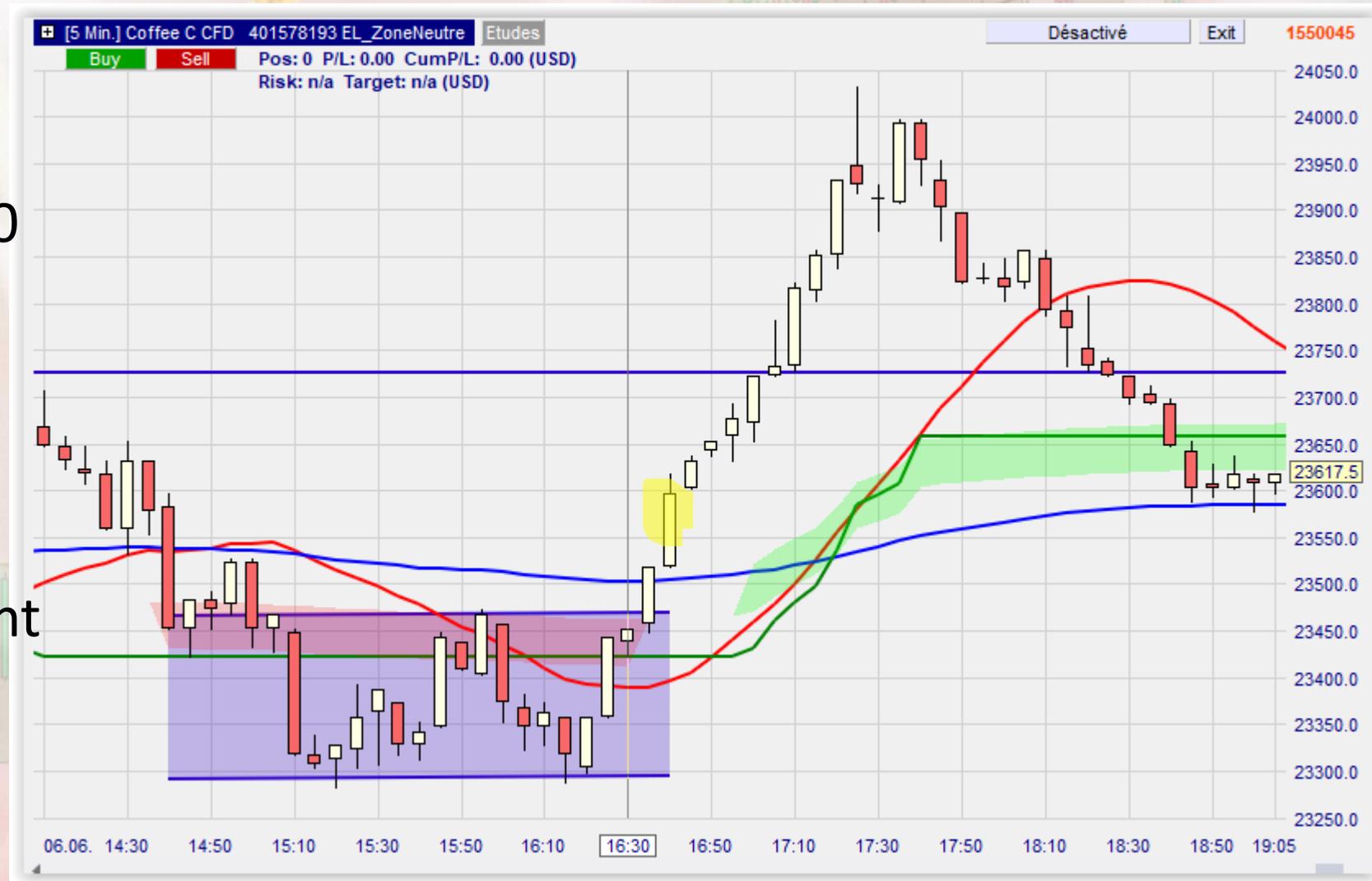
- la fausse sortie avec accélération suivie d'action-réaction



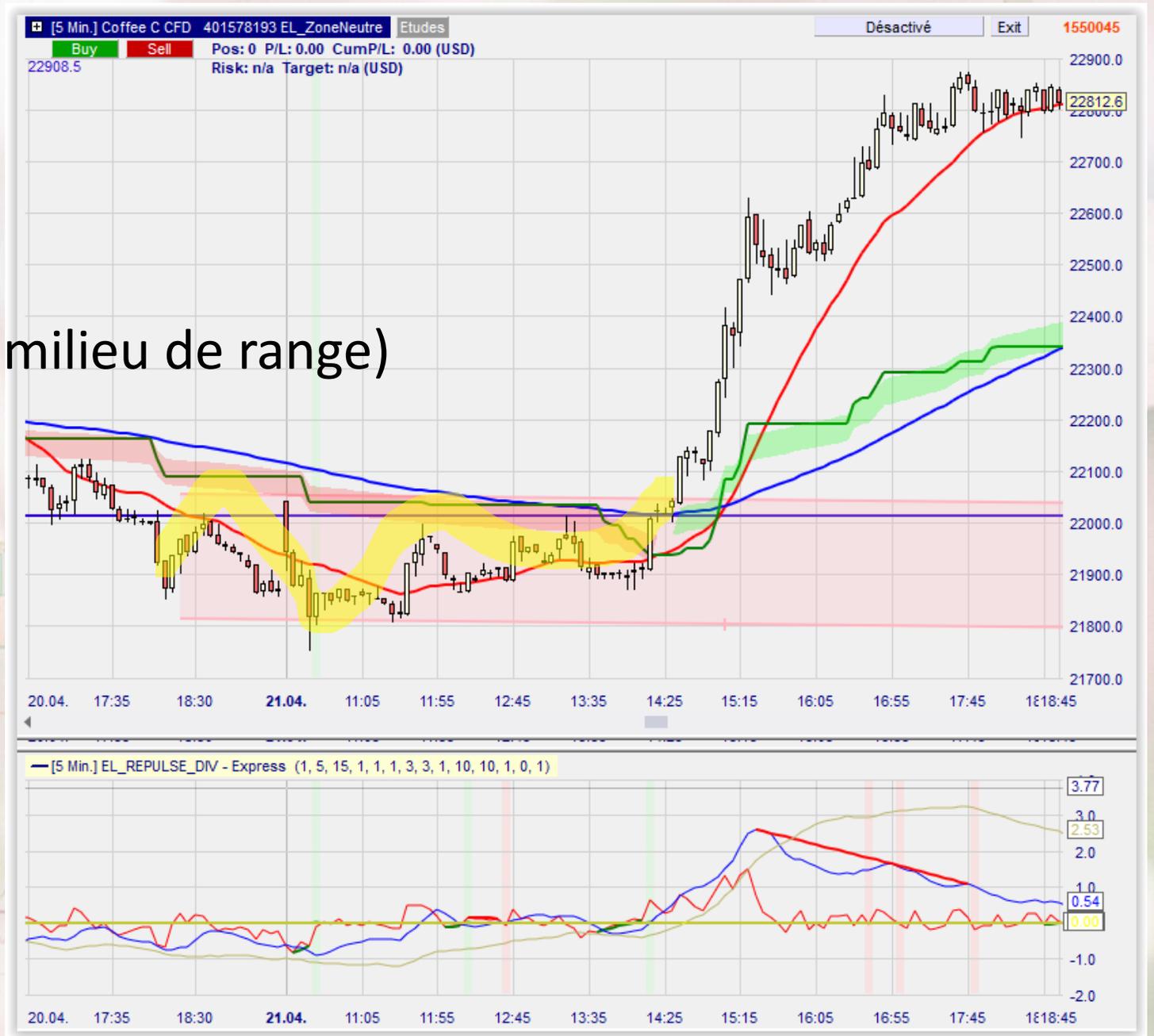
- Action-réaction sur range (stat.)
- Sortie baissière avec MM20.
- Refus de zone neutre.
- Divergence Repulse 5 en sortie.



- Sortie de range avec retournement MM20
- Sortie de trade possible en patate chaude.
- Remarquer l'accélération progressive du mouvement



- Range avec refus de MM20 (ou de milieu de range)  
Puis cassure



# DJ en swing

- Cassure de large biseau par le bas.
  - Avec accompagnement Ret90.
  - Avec MTF qui indique une forte dominante de poussée baissière.
- On se fie au RET90 et au MTF pour rester sur un trade puissant.



- Cassure de range 13h30 ou 14h10

- Accélération finale
- Groupage STPMT
- Support





# Importance de la sortie

- Pas vendu **pas gagné**.
- Il est donc très important de savoir quand sortir ou au moins quand se préparer à sortir dans les minutes qui suivent.
- D'une manière générale on doit essayer de rester dans le trade.

**« Tiens la position ! »**

Suivent quelques exemples de structures favorables à une bonne sortie.

# Accélération de fin de mouvement



# Action - réaction



[10 Min.] Germany 40 CFD 99508 EL\_ZoneNeutre Etudes

Désactivé Exit

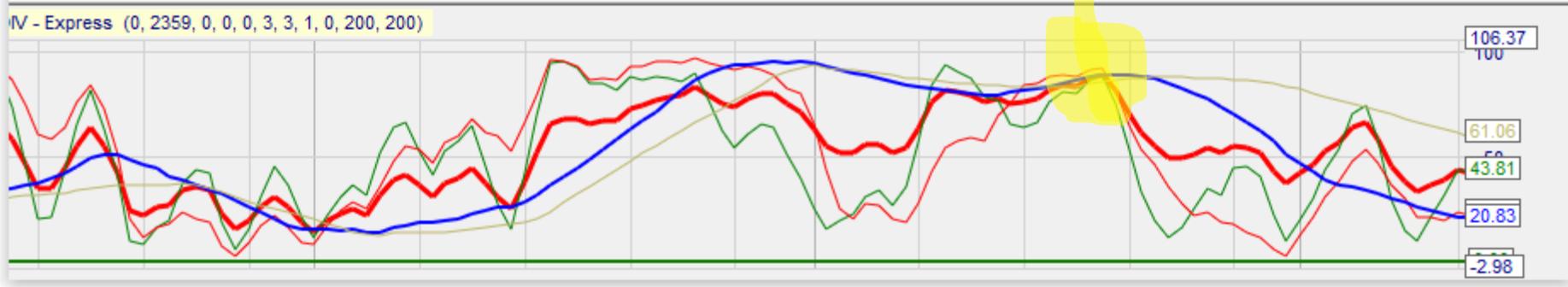
1550045

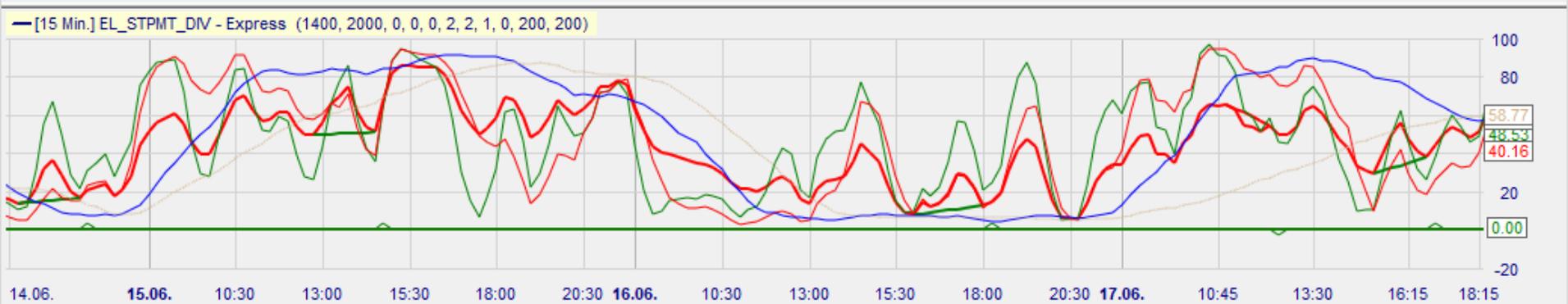
Buy Sell Pos: 0 P/L: 0.00 CumP/L: 0.00 (EUR)  
Risk: n/a Target: n/a (EUR)



# Groupage STPMT







- Groupage STPMT.
- Remarquer aussi les divergences sur le Repulse 5.

# Plus grande bougie du mouvement





- **Plus grande bougie:**  
Suivre avec un stop  
suiveur pour profiter  
d'une continuation  
éventuelle.



[15 Min.] US Crude Oil (per 0.1) Jul 22 CFD 402108918 EL\_ZoneNeutre Etudes

Désactivé Exit

1550045

Buy Sell Pos: 0 P/L: 0.00 CumP/L: 0.00 (USD)  
Risk: n/a Target: n/a (USD)



# Conclusion

- La priorité est de **connaître** ses faiblesses et de **savoir les détecter** pour ne pas subir la loi des cerveaux primaires et secondaires.
- Ensuite avoir la volonté pour **tenir compte des règles** de trading assurant la sécurité du compte.
- **Accepter** de tout reprendre en cas de dérogation aux règles.
- Connaître **réellement** le marché que l'on trade.
- Et enfin seulement avoir une méthode **facile à surveiller** qui n'oublie pas de tenir compte des **supports et résistances**.

Bons trades à toutes et tous.